



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
كلية التربية البدنية والرياضة



بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة ( التدريب الرياضي)

بمعنوان:

أثر برنامج تدريبي بمصاحبة الموسيقى وبدونها على  
إنقاص الوزن للسيدات سن ( 25-30 ) بصالة دار الشرطة

**Impact of the Training Programme Accompanied  
with and Without Music on weight Lose of Women  
(25-30) Age at Police Hall**

إشراف :

د. ناهد سليمان الضوميسو

إعداد الدراسة :

نشوة جبارة الله دراج جبارة الله

1439هـ - 2018م

# الإستهلال

قال الله تعالى :

فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ  
يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا (114)

صدق الله العظيم

سورة طه الاية (114)

# إهداء

إلي روح والدي الغالي رحمة الله

إلي روح والدتي العزيزة رحمها الله

إلي أخواتي وإخواني وخالاتي حفظهم الله

إلي زميلاتي وزملائي

الدارسة

# شكر وعرفان

تتضرع الدراسة بالشكر والحمد والثناء لله رب العالمين بأن أخرج هذا البحث الي حيز الوجود كما تخص بالشكر والتقدير جامعة الخرطوم و جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا لإتاحة فرصة نيل درجة الماجستير في التربية البدنية الرياضة والأساتذة الاجلاء الاساتذة متعهم الله بالصحة والعافية والدفعة الاولى بكلية التربية البدنية الرياضة والشكر الي د.ناهد سليمان الضو لما بذلته من جهود مقدرة ولأسرتي البسيطة التي قدمت لي كل مافي وسعها في سبيل إكمال هذا البحث،وجل شكري لصديقاتي أنتصار وإجلال وقسمة وهديل وأخص بالشكر إدارة صالة دار الشرطة وكل الزميلات لمساندتهن لي أثناء تنفيذ البرنامج .وأشكر كل من قدم لي يد العون في إخراج هذا البحثالي أرض الواقع وكل من أ.د مامور الكنجي سلوب و د. مكي فضل المولىلما قدموا لي من معينات وتسهيلاتوالشكر كل الشكر للدكاترة المناقشين لإستقطاعهم جزءاًغالياً من وقتهم لمناقشة هذا البحث .

الدراسة

## المستخلص

هذه الدراسة بعنوان: (أثر برنامج تدريبات هوائية بمصاحبة الموسيقى وبدونها علي إنقاص الوزن لدى عينة سن (30.25) بصالة دار الشرطة ببري ولاية الخرطوم ) .

إختارت الدراسة العينة من متدربات صالة دار الشرطة ببري وتكونت العينة من مجموعتين تحتوي كل واحدة علي (20) متدربة وإستخدمت المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي والبعدي ) ، وقد أهتم البرنامج في محتواه إنقاص الوزن ، تمت معالجة البيانات بإستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS).وقد تحصلت الدراسة علي النتائجالتالية:

1. يوجد تأثير معنوي بين للقياسات القبلية والبعدي للبرنامج المقترح لإنقاص الوزن للمجموعتين .
2. توجد فروقات إحصائية بين نتائج المجموعتين بمصاحبة الموسيقى وبدونها وكان الفرق لصالح البرنامج بمصاحبة الموسيقى .
3. أن للموسيقى أثر كبير في تحسين المزاج والحالة النفسية مما يؤدي الي ممارسة الرياضة بأحسن صورة.
4. عدم الالتزام ببرنامج غذائي أثناء فترة التدريب يؤدي الي نتائج عكسية .

### أهم التوصيات :

1. وضع برنامج تدريبي مقنن وفقاً للاسس والمعايير العلمية وأن يكون مواكباً للمتغيرات الرياضية الحديثة
2. تنفيذ البرنامج من قبل متخصصين في المجال الرياضي .
3. ضرورة توفير البيئة الجيدة وتوفير مستلزمات التدريب الحديثة.

4. تقديم الارشادات اللازمة للمتدربات بأهمية الرياضة وممارستها .
5. أن تكون ممارسة الرياضة مصحوبة بمقطع أو لحن موسيقي لتجنب الملل والشعور بالتعب .

## Abstract

This study is entitled (The impact of aerobic exercise program accompanied with and without music on weight loss of women (25-30)Age at police hall )

The sample was chosen from the trainees of the police house . the sample consisted of two groups each containing 18 female trainees .The experimental method was used in the measurement method (tribal and remote )The program was concerned with its content .The study obtained the following .

- There is a significant effect of the tribal and remote measurements of the proposed program for weight loss of the two group
- There are statistical differences between the results of the two groups accompanied by music without them and the difference was in favor of the program accompanied by the music
- Music has a great effect on the improvement of mood and psychological state ,which leads to the exercise of the best image
- Non- adherence to a diet during training periods is counterproductive

### Key Recommendation :

- 1 – develop a standardized training program according to scientific rules and standards and be consistent with modern mathematical change .
- 2 – Implementation of the program by specialist in the field of sports .
- 3 – It is necessary to provide a good environment and provide modern training materials .sss
- 4 – Provide guidance to trainees about the importance and practice of sports .
- 5 – Exercise should be accompanied by a piece or melody to avoid boredom and fatigue .

## قائمة المحتوي

رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
أ	الآية	
ب	الإهداء	
ج	الشكر والعرفان	
د-هـ	الخلاصة باللغة العربية	
و	الخلاصة باللغة الانجليزية	
ز-ر	قائمة المحتوي	
م	قائمة الجداول	
ن	قائمة الملاحق	
<b>الفصل الاول .1. الإطار العام</b>		
2.1	المقدمة	1-1
2	مشكلة البحث	2-1
3-2	أهمية البحث	3-1
3	أهداف البحث	4-1
3	فروض البحث	5-1
3	مجالات البحث	6-1
3	إجراءات البحث	7.1
3	منهج البحث	1.7-1

3	مجتمع البحث	2.7.1
3	عينة البحث	3.7.1
4	أدوات جمع البيانات	4.7.1
4	المعالجات الإحصائية	8-1
4	مصطلحات البحث	9-1
<b>الفصل الثاني .2. الإطار النظري والدراسات السابقة</b>		
	<b>المبحث الاول</b>	
5	التدريب الرياضي	1-2
5	مفهوم التدريب الرياضي	1-1-2
6-5	أهمية التدريب الرياضي	2-1-2
6	أهداف التدريب الرياضي	3-1-2
7-6	مميزات التدريب الرياضي	4-1-2
7	حمل التدريب الرياضي وتعريفه	5-1-2
8-7	مكونات حمل التدريب الرياضي	6-1-2
8	أنواع حمل التدريب	7-1-2
9-8	طرق التدريب الرياضي	8-1-2
	<b>المبحث الثاني</b>	
10	التمرينات	2-2
10	تعريف التمرينات	1-2-2

11	أهمية وفوائد التمرينات	2-2-2
13-11	تقسيم التمرينات	3-2-2
13	أشكال التمرينات	4-2-2
14	أوضاع التمرينات	5-2-2
14	طريقة كتابة التمرينات	6-2-2
16-14	التمرينات و الموسيقى	7-2-2
17	أنواع الموسيقى	8-2-2
17	الاحساس	9-2-2
18-17	أهمية الإيقاع الحركي	10-2-2
18	مفهوم التمرينات الإيقاعية	11-2-2
18	أهمية التمرينات الإيقاعية	12-2-2
19-18	تقسيم التمرينات الإيقاعية	13-2-2
19	عناصر التمرينات الإيقاعية	14-2-2
20-19	مقومات الحركة	15-2-2
20	التمرينات الفنية	16-2-2
21-20	تعريف وأنواع الرقص	17.2.2
21	ربط الموسيقى بالعروض الرياضية	18-2-2
21	الموسيقى والإيقاع الحركي الديناميكي	19-2-2
	<b>المبحث الثالث</b>	

22	البرامج	3.2
22	ما هيه البرامج	1-3-2
22	أهمية البرامج	2-3-2
22	البرامج في التربية الرياضية	3-3-2
23-22	تصميم البرامج في التربية الرياضية	4-3-2
23	مبادئ تصميم البرامج	5-3-2
23	فيسيولوجيا الرياضة	6-3-2
24-23	مفهوم الرياضة	7-3-2
24	التربية	8-3-2
24	التربية الرياضية	9.3.2
24	أهمية الرياضة	10.3.2
	<b>المبحث الرابع</b>	
25	اللياقة البدنية	4-2
25	اللياقة	1-4-2
25	تعريف اللياقة البدنية	2-4-2
26-25	خصائص اللياقة البدنية	3-4-2
26	عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها	4-4-2
26	المكونات المتعلقة بالمهارة الحركية	1-4-4-2
26	المكونات المتعلقة بالصحة	2-4-4-2

27	أهمية اللياقة البدنية	5.4.2
27	الصحة	6.4.2
27	العافية	7.4.2
28-27	الصحة الشاملة	8.4.2
28	اللياقة الهوائية	9.4.2
28	اللياقة الهوائية الإيقاعية	10.4.2
29-28	تعريف أنماط الجسم	11.4.2
30	تعريف القوام	12.4.2
31-30	أسباب الإنحرافات القوامية	13.4.2
31	العادات القوامية الصحيحة	14.4.2
31	العادات القوامية الخاطئة	15.4.2
32-31	إعتدال القوام طريق الي صحة الفرد	16.4.2
	<b>المبحث الخامس</b>	
33	السمنة	5-2
33	تعريف السمنة	1-5-2
34-33	أنواع السمنة	2-5-2
34	أسباب السمنة	3-5-2
35-34	مفهوم تركيب الجسم	4-5-2
35	أهمية تركيب الجسم	5-5-2

36-35	قياس نسبة الدهون	6-5-2
37-36	تكوين الجسم	7-5-2
37	إنقاص الوزن	8-5-2
38-37	أهداف أنشطة إنقاص الوزن	9-5-2
38	أفضل طرق لإنقاص الوزن	10-5-2
39	مميزات المرحلة السنوية	11.5.2
40-39	مفهوم علم الغذاء	12.5.2
40	تعريف الغذاء	13.5.2
40	أهمية الغذاء	14.5.2
41	نصائح بسيطة للرشاقة	15.5.2
45-42	الدراسات السابقة	7-2
46	التعليق علي الدراسات السابقة	8-2
46	ومايستفاد من الدراسات السابقة	9-2
<b>الفصل الثالث . 3 إجراءات البحث</b>		
47	مدخل	1-3
47	منهج البحث	2-3
47	مجتمع البحث	3-3
47	عينة البحث	4-3
49-47	خصائص عينة البحث	5.3

50	مجالات البحث	63
51-50	الادوات المستخدمة في البحث	7-3
53-51	المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة	8-3
54	خطوات تصميم البرامج	9-3
55-54	خطوات بناء البرنامج المقترح	10-3
56-55	طرق التدريب المستخدمة	11-3
56	أنواع الحمل المستخدم	12-3
56	القياس القبلي	13-3
56	شروط أداء البرنامج التدريبي	14.3
56	تنفيذ البرنامج التدريبي	15.3
57	القياس البعدي للبرنامج التدريبي	16-3
57	المعالجات الإحصائية	17-3
<b>الفصل الرابع . 4 . عرض ومناقشة وتفسير وتحليل النتائج</b>		
58	مدخل	1-4
58	عرض النتائج الخاصة بالفرض الاول	2-4
59	عرض النتائج الخاصة بالفرض الثاني	3-4
<b>الفصل الخامس . 5 . الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات</b>		
60	الإستنتاجات	1-5
60	التوصيات	2-5

61	المقترح	3-5
63-62	ملخص البحث	4-5
67-64	المراجع	5-5

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
48	توصيف العينة لمجموعة التمرينات بمصاحبة الموسيقى	1
49	توصيف العينة لمجموعة التمرينات بدون موسقى	2
52	يوضح الصدق والثبات للتجربة الإستطلاعية للتمرينات الهوائية	3
53	يوضح الصدق والثبات للتجربة الاستطلاعية للتمرينات بمصاحبة الموسيقى	4
58	إختبار (T) لعينتين مرتبطتين (قبل و بعد) التمرينات بدون إستخدام موسيقى	5
59	إختبار (T) لعينتين مرتبطتين (قبل و بعد) التمرينات بإستخدام الموسيقى	6
59	إختبار لعينتين مستقلتين بإستخدام الموسيقى وبدونها	7

## قائمة الملاحق

اسم الجدول	رقم الجدول
إستمارة رأي الخبراء	1
خطاب السيد مدير صالة دار الشرطة بيري	2
نموذج استمارة القياسات والبيانات الشخصية	3
أسماء السادة الخبراء	4
صور لإنماط الجسم	5
البرنامج التدريبي المقترح	6

## 1- المقدمة:

أن للرياضة دوراً هام جداً في صحة الجسم ورشاقته وجماله ممارسة الرياضة تؤدي الي تكوين جسم يتمتع بالصحة والعافية والمرونة واللياقة والرشاقة بالاضافة الي أنها تجنب الإصابة بالأمراض وقد أوصى الدين الإسلامي علي ممارسة الرياضة ذلك في الحديث الشريف في قول سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه (علموا أبناءكم السباحة والرماية وركوب الخيل).تمثل التمرينات البدنية المظهر الأساسي للأنشطة الحركية بشكل عام والأنشطة الرياضية بشكل خاص ، وقد ظهرت أهمية الحركة للإنسان في العصر الحديث عصر التكنولوجيا المتقدم كجزء أساسي لتعويض النقص الدائم والمتزايد في الحركة الإنسانية الناتجة عن التقدم العلمي ،فجسم الإنسان ينمو ويقوي بواسطة التمرينات البدنية المختارة التي تؤثر علي المفاصل والمجموعات العضلية المشتركة في الحركة حيث يزداد سريران الدم الي العضلات العاملة والعظام والأربطة وبالتالي تتحقق تغذية العضلات ويزداد سمك الألياف العضلية وبالتالي حجم العضلات وقوتها يتركز هدف التدريب الرياضي في الإعداد المتكامل للفرد من الناحية البدنية والحركية والنفسية والفكرية لتحقيق أعلي مستويات ممكن في النشاط الرياضي الممارس ويحدد الهدف دائماً الغاية التي يتوقع الوصول اليها بتنظيم معين ،وتساعد عميلة التدريب الرياضي علي خلق قاعدة عريضة من الشباب الرياضي للإرتفاع بمستواه وإكتشاف المواهب ذات الإستعداد للوصول الي المستويات العالية توضح أميره نقلا عن هارا مفهوم التدريب بأنه عملياته خاصة ومقننه للتربية الشاملة المتزنة والتي تهدف للوصول بالفرد الي أعلي مستوي ممكن في نوع النشاط المختار.(أميره حسن محمود،2008م،17-19).

توجد علاقة وطيدة بين الصحة و الغذاء لأن الغذاء الجيد هو أساس الصحة وتناول الغذاء بكميات غير مناسبة متنوعة يؤدي الي خلل عام بالصحة وكثير ماينتج عنه السمنة(حسن محمد أحمد ،2010م ص18).

فالسمنة أو زيادة الوزن ينتج من تناول كميات كبيره من الأغذية الغنية بالطاقة مثلاً الكربوهيدريت والدهون أو نتيجة للعادات الخاطئة والمتاعب

النفسية والعصبية، ويمكن التعرف علي هذه الحالة بمقارنة وزن الفرد الطبيعي الذي يجب أن يكون عليه علي حسب الجنس والعمر.

( حسن محمد احمد2010م،ص17 ).

وفي عام 2014م تجاوز عدد البالغين الذائد وزنهم 18% فأكثر 1.9مليار شخص وكان منهم 600مليون شخص مصابين بالسمنة 11% من الرجال و15% من النساء مصابين بالسمنة (منظمة الصحة العالمية) ،يؤدي التدريب المقنن دوراً كبيراً في الإسهام في تحسين الكثير من الأمراض (كالسمنة وأمراض القلب وتصلب الشرايين ومرض السكري وغيره ) وإزداد الاهتمام في الوقت الحاضر بالتدريب الرياضي وطرقه وأساليبه في الكثير من المجالات الطبية الحديثة.

## 1-2مشكلة البحث:

تعتبر البدانة والسمنة من أكثر المشاكل شيوعاً ويرجع ذلك لعدة عوامل (وراثية ونفسية واجتماعية واقتصادية وبيئية ) بالرغم من صعوبة تحديدها وتشخيص أسبابها فهي من أصعب الأمراض علاجاً وأقلها شفاء علي المدى البعيد .ومن خلال ملاحظة الباحثة وعملها في الصالات الرياضية إن هناك زيادة في نسبة البدانة بصوره ملحوظة لدي المتدريبات .

ومع تطور طرق وأساليب التدريب الرياضي الحديثة لاحظت الباحثة إن هنالك مشكله تواجه السيدات في إختيار البرنامج التدريبي الأكثر وتأثير في إنقاص الوزن التمرينات الموسيقية أو التدريبات الهوائية أن هنالك أسئلة تطرح من قبل المشتركات داخل الصالة وللتأكيد الأكثر فعالية تناولت هذا الموضوع بالدراسة(أثر برنامج تدريبات هوائية بمصاحبة الموسيقي وبدونها علي إنقاص الوزن لدي عينة من السيدات (سن 25 . 30بصالة دار الشرطة).

## 1-3أهمية البحث:

1. قديسهم البرنامج المقترح في إنقاص الوزن للسيدات .

2. قد يكون وسيلة مناسبة للتدريب داخل الصالات الرياضية .

#### **1-4 أهداف البحث:**

1. إنقاص الوزن .
2. معرفة مدى تأثيراي الطريقتين أفضل علي إنقاص الوزن لدي السيدات

#### **1-5 فروض البحث:**

1. توجد فروق معنوية بين البرنامج المستخدم لإنقاص الوزن بإستخدام الموسيقى وبدونها.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسات البعيدية للإنقاص الوزن للسيدات

#### **1-6 مجالات البحث:**

1. **المجال المكاني :** جمهورية السودان، ولاية الخرطوم، محلية الخرطوم بري دار الشرطة.
2. **المجال الزمني:** (1439هـ، 2018م) .
3. **المجال البشري :** عينة عمديه من المتدربات بصالة دار الشرطة

#### **1-7 إجراءات البحث:**

##### **1-1-7 منهج البحث :**

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لموضوع البحث.

##### **1-2-7 مجتمع البحث:**

يتمثل مجتمع البحث في المتدربات بصالة دار الشرطة

##### **1-3-7 عينة البحث:**

عينة عمديه من المتدربات بالصالة الرياضية بدار الشرطة.

## 1-4-7 أدوات جمع البيانات :

1. الاختبارات والمقاييس.

2. ميزان طبي لقياس.

## 1-8 المعالجات الإحصائية:

إستخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss.

## 1-9 مصطلحات البحث:

### التمرينات الموسيقية:

هي مجموعة من التمرينات مصحوبة بالموسيقى ينتج منها توافق نظري وسمعي وحركي .(تعريف إجرائي).

### التدريب الرياضي:

هو عملية تحسن وتقدم وتطور لمستوي اللاعبين في المجالات المختلفة (بسطويسي أحمد، 1999، ص 24).

### البرنامج التدريبي :

هو خطوات تنفيذه في صورت أنشطه تفصيلية من الواجب القيام بها

(علي فهمي البيك ، 2003م، 102ص)

### اللياقة البدنية:

عرفها (كيورتن) مظاهر اللياقة العامة للفرد وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها الطبيعية بأحسن وجه (أميره حسن محمود 2008م، 148).

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### المبحث الاول

##### 2-1 التدريب الرياضي:

##### 2-1-1 مفهوم التدريب الرياضي :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلفة مستوياتهم وحسب قدراتهم ، براعم و ناشئين ومتقدمين إعداداً متعدد الجوانب، بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً ونفسياً للوصول الي أعلى ممكن (بسطويسي أحمد ، 199م، ص39).

يعرف التدريب الرياضي بأنه العمليات التربوية التي تعتمد علي الأسس والمبادئ العلمية ويتضمن الشقين التعليمي والتنموي والتي تتم من خلال كل من عمليات التخطيط والقيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (مفتي إبراهيم حماد ، 2002م ، ص 17) .

تعرفه فاطمة عبد مالح بأنه تخطيط وإعداد منظم مبني علي تنبؤات ولمدة زمنية وينفذ بشكل تمارينات وحركات مختلفة وفقاً لقبليات الفرد من أجل رفع مستوي الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس (فاطمة عبد مالح وآخرون، 2011م ، ص 21)

##### 2-1-2 أهمية التدريب الرياضي :

تساعد عملية التدريب الرياضي علي خلق قاعدة عريضة من الشباب الرياضي للإرتفاع بمستواه واكتشاف المواهب ذات الاستعداد الرياضي للوصول إلي المستويات العالية حيث ساهم التدريب الرياضي في عملية

التكيف النفسي للفرد كعضو في المجتمع فيعمل علي تلاقي متطلبات الفرد مع المجتمع ويعمل التدريب الرياضي علي تحسين الحالة الصحية للفرد ويساهم في تحكم الرياضي في تعبيراته الانفعالية وكذلك تطوير سماته الشخصية والإدارية خلال عملية التدريب والمنافسة

(جاسم محمد جندل، 2015م، 219 ص)

### 2-1-3 أهداف التدريب الرياضي :

1/ يهدف التدريب الرياضي إلي تنمية اللياقة البدنية مثل السرعة والرشاقة وغيرهما بما يتناسب مع نوع الرياضة ومتطلباتها .

2/ يهدف التدريب الرياضي إلي تعلم المهارة الحركية وتنمية القدرات الخطية .

3/ تنمية القدرات العقلية والمعرفية وذلك في بأكتساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات الخاصة باللعبة التي يمارسها .

4/ يهدف التدريب الرياضي إلي إعداد اللاعب من النواحي الترويية والنفسية والإدارية .

5/التعود علي القيادة والتبعية واحترام الآخرين .

(مروان عبد المجيد إبراهيم وآخرون، 2004م، ص19)

### 2-1-4 مميزات التدريب الرياضي :

- يتميز التدريب الرياضي بوجود هدف محدد يسعى الي تحقيقه .
- التخصص في الفعالية .
- يتميز التدريب بالتخطيط بعيد المدى والقيادة المنظمة .
- يتميز بالتأكيد علي النواحي الترويية .
- يتميز بتنظيم حياة اللاعب من كل الجوانب .
- يتميز بالتقويم المستمر من خلال الاختبار والقياس .

- الاعتماد علي العلوم الاخري .
  - تميز المدرب الفني بالأدب التربوي والقيادي .
- (مرجع سبق ذكره 2011م، ص23)

## 2-1-5 حمل التدريب وتعريفه :

إذا ما ادى الفرد الرياضي تمريناً سواء كان بدنياً مهارياً ام خططياً فأن هذا الأداء يؤثر بصورة ودرجة معينة علي الأجهزة الوظيفية المختلفة بجسمة يمكن وصف تأثيرات التمرين المؤدى بعبء أو حمل بدني وعصبي واقع علي أجهزة جسم الفرد الرياضي ، تتناسب درجة تأثيراته طردياً علي الأجهزة الوظيفية .

ويعرف حمل التدريب بأنه كمية التأثير الواقعة علي الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد إثناء ممارسة النشاط البدني  
(مهند حسين البشتاوي وآخرون، 2005، ص58)

## 2-1-6 مكونات حمل التدريب :

### 1- شدة الحمل:

يقصد بشدة الحمل (صعوبة الحمل ) ويعبر عنها إما بسرعة أداء التمرين أو بطول المسافة المقطوعة في التمرين أو بمقدار المقاومة التي تواجه اللاعب

### 2- حجم (سعة) الحمل :

يتكون من بعدين هما :

**البعداًلأول:** عدد مرات أو الزمن المستغرق في تنفيذ التمرين .

**البعداًلثاني:** عدد مرات تكرار أو مجموعة الأزمنة المستغرقه في تنفيذ عدد مرات التكرار .

### 3- كثافة الحمل :

هي الفترة الزمنية التي تستغرق في الراحة بين التكرارات المختلفة للتمرين أو التمرينات .(مفتي إبراهيم حماد، 2003م، ص17)

### 2-1-7 أنواع حمل التدريب :

#### 1-الحمل الخارجي :

يقصد به كمية التدريبات أو الحمل المنفذ خلال وحدات التدريب ومستوي تركيزها أو أنجازها خلال وحدات زمنية محددة .

#### 2-الحمل الداخلي :

يقصد به درجة أو مستوي التغيرات الداخلية البيولوجية لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التمرينات والتدريبات بأنواعها المختلفة .

#### 3-الحمل النفسي :

ترتبط طرق ووسائل تنمية الجوانب البدنية والمهارية بالجانب النفسي للاعب خاصة في تلك المنافسات الرياضية التي تتسم بكثير من المواقف الانفعالية التي تتميز بالقوة والشدة والإثارة، فالجانب النفسي يمثل الضغوط التي يتعرض لها اللاعب أثناء المنافسة

(أميرة حسن محمد وآخرون، 2009م، ص 67-73)

### 2-1-8 طرق التدريب :

1. طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة .
  2. طريقة التدريب الفتري متوسط الشدة .
  3. طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .
- (محمد حسن علاوي، 1994م، ص17) .

من الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب في أقصى درجه ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب وتتخذ نوعية الجرعة التدريبية للفرد الرياضي طبقاً لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية .

- **الحالة البدنية :** تعني درجة تنمية الصفات البدنية الأساسية .
  - **الحالة المهارية :** تعني تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية للنشاط الرياضي التخصصي .
  - **الحالة النفسية :** وهي تنمية وتطوير السمات الخلقية .
  - **الحالة الخطئية :** هي درجة تنمية وتطوير القدرات الخطئية الضرورية.
- هنالك تقسيمات متعددة للتدريب الصفات البدنية ،يعني تقسيمات تبعاً للأسلوب وكيفية استخدام العمل والراحة .

(مهند حسين الشناوي ، وآخرون، 2005، ص267).

## المبحث الثاني

### 2-2 التمرينات

#### 2-2-1 تعريف التمرينات :

تعرف ليلى زهران التمرينات بأنها مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلي مستوي ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمده علي الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة .

(ليلى عبد العزيز زهران، 1997م ، ص23)

إما عطيات خطاب فتعرف التمرينات بأنها الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوي ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة .

(عطيات محمد خطاب، 1997م ، ص23).

إما حمدي أحمد السيد وآخرون فقد عرفوا التمرينات أنها مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية ذات الغرض التربوي والتي تهدف الي تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية مع ستنادها علي الأسس العلمية والتربوية للوصول بالفرد إلي أعلي مستوي للأداء الحركي الذي يساعده في جميع مجالات حياته (حمدي أحمد السيد، 2012م ، ص22).

وقد عرفها محمود إسماعيل الهاشمي التمرينات بأنها هي الأوضاع والحركات المقننة وفقا للأسس العلمية والمبادئ التربوية بهدف تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته البدنية والصحية والفسولوجية للوصول بالفرد إلي أعلي مستوي ممكن في الأنشطة الحياتية المختلفة

(محمود إسماعيل الهاشمي، 2015م ، ص15).

## 2-2-2 أهمية وفوائد التمرينات :

- الوصول بالفرد إلى القدر الكافي من المهارات الحركية مما يساعد علي رفع مستواه في اللعبة التي يزاولها في مختلف الأنشطة الحركية.
- تعتبر أساساً للإعداد الرياضيين من المواسم الرياضية مما تسهم به في عملية التهيئة البدنية والنفسية وتعد الأفراد لتقبل الجهد المقبل .
- تسهم في رفع اللياقة البدنية بدرجة مناسبة إمكانيات أو قدرات الفرد وذلك بتتميتها وتطويرها لأهم الصفات البدنية كالسرعة والقوة والتحمل .
- وسيلة تعويضية مما تسببه مشاكل العمل المهني . وطريقة للمحافظة علي الصحة والنمو الشامل المتزن لجميع أجزاء الجسم .
- لها قيمتها التربوية من حيث تعويد الفرد حب النظام والدقة في العمل في العمل مع الجماعة عندما تؤدي بصورة جماعية وتوقيت واحد.
- من أهم الوسائل في تربية الجسم وإصلاح العيوب والتشوهات .
- النشاط الذهني أو العقلي العصبي وذلك بأداء تمرينات التوافق والدقة التي تحتاج تركيز الانتباه عند أدائها
- (فتحي أحمد إبراهيم إسماعيل، 2007، ص 6).

## 2-2-3 تقسيم التمرينات :

- 1- من حيث تأثيرها .
- 2- من حيث أغراضها .
- 3- من حيث الأداء.

تقسيم التمرينات من حيث من حيث تأثيرها علي أعضاء وأجهزت الجسم المختلفة إلي :

- 1- تمرينات القوة .
- 2- تمرينات الإطالة .
- 3- تمرينات الرشاقة .
- 4- تمرينات الاسترخاء.

5- تـمـرـيـنـات التـحـمـل .

6- تـمـرـيـنـات التـوـازن .

**تأثير التمرينات من حيث أغراضها .:**

1- التمرينات الأساسية العامة .

2- تـمـرـيـنـات حركية .

3- العرضية الخاصة .

4- تـمـرـيـنـات المنافسات .

**تقسيم التمرينات من حيث الأداء:**

1- التمرينات بدون أدوات ( حرة ) إي حرة الأداء منها زوجية ومنها فردية .

2- التمرينات باستخدام الأدوات منها زوجية وفردية .

3- التمرينات علي الأجهزة منها الزوجية والفردية .

( صديق محمد طولان ، ب ت خ ، ص 107 , 108 ) .

**وقد قسم حمدي أحمد التمرينات إلي :**

**تقسيم من حيث التأثير الفسيولوجي :**

1/ تـمـرـيـنـات الاسترخاء .

2/ تـمـرـيـنـات الإطالة .

3/ تـمـرـيـنـات القوة .

4/ تـمـرـيـنـات التحمل .

5/ تـمـرـيـنـات التوازن .

6/ تـمـرـيـنـات الرشاقة .

7/ تـمـرـيـنـات السرعة .

8/ تـمـرـيـنـات التوافق العضلي العصبي .

## التقسيم من حيث الغرض والهدف :

1/ التمرينات الأساسية العامة .

1/غرض بنائي.

2/غرض حركي تعليمي .

2/ التمرينات الفرضية .

3/ تمرينات المستوي .

## التقسيم من حيث الأداة والأسلوب :

1/ التمرينات الحرة .

2/ التمرينات بالأدوات .

3/ التمرينات بإستخدام الأجهزة .

(حمدي أحمد السيد ، 2012 ، ص 32,39)

## 2-2-4 أشكال التمرينات .:

تتخصر الإشكال الخاصة بالتمرينات فيما يلي:

تمرينات حرة .

تمرينات بالأدوات .

التمرينات الزوجية .

التمرينات بالإتقال.

التمرينات علي الأجهزة .

التمرينات علي الموانع .

1- التمرينات الجماعية (علي شكل اللعاب).

2- تمرينات السباقات والتتابعات .

( مرجع سبق ذكره ، 2007 ، ص 7).

## 2-2-5 أوضاع التمرينات :

### 1- أوضاع أصلية مثل :

الوقوف، الجثو ، الرقود ، جلوس تربيعة، الانبطاح، التعلق.

### 2- أوضاع مشتقة من الأوضاع الأصلية .:

وذلك بتحريك ، الزراعيين ، الرجلين،الجزع .

### 3- أوضاع خاصة :

الوقوف علي اليدين ،الوقوف علي الرأس ، الوقوف علي أربع ، جثو أفقي .

## 2-2-6 طريقة كتابة التمرينات :

ويكتب التمرين كالآتي:

الوضع الابتدائي ،أصلي،مشتق خاص .

### الحركة الجزء المتحرك الاتجاه الوضع النهائي

رفع	الذراعين	إماما	لا يكتب
خفض	الرجلين	خلفا	بينما
ثني	الجزع	أسفل	تكون
مد	الرقبة	عاليا	الحركة
ميل	الكتفين	يسار	رجوعية

(فرج عبد الحميد توفيق ،2012م، ص 20)

## 2-2-7 التمرينات والمؤسقي

ليس هنالك من ينكر ما للموسيقي من تأثير واضح علي تحريك الإنسان ويظهر ذلك جلياً عند الإنسجام مع مقطوعة موسيقية ، بتحريك جزء أو أجزاء من الجسم في حركات لا شعورية تتفق مع النغم الموسيقي،فهي تشارك في تطوير الإحساس بالحركة، وتحسين الأداء وتأخير ظهور التعب كما تساعد علي إنسياب الحركة والصلة بين الموسيقي موجودة من القدم ويرجع لقدماء المصريين فضل مصاحبة الموسيقي للحركة في حركات الرقص .كما يرجع للمربي (الالمانى سبايس)الفضل في إدخال الموسيقي لدرس التمرينات في

المدارس وكان وقتذاك موسيقي توقيتية ذات وتيرة واحدة إلیأن أوجد (جاك دال كروز) التمرينات الإيقاعية التي يرتبط فيها الأداء الحركي بمصاحبة الموسيقى وصحبة بعد ذلك الكثيرون في مختلف الدول . وقد أهتم العلماء بإجراء العديد من التجارب علي أهمية إستخدام الموسيقى مع الحركات المختلفة ، ولقد أوضح (بافلون) هذه العلاقة بين الحركات البدنية والموسيقى (بأن الموسيقى تسمع أولاً ثم يتبعها دفع حركي عن طريق العمل المنعكس) وأهتم العالم الروسي (كريستوف نيكوف) بدراسة هذه العلاقة وجاء في دراسته أن جميع الأعضاء الحسية تصاحب تخيل الحركة وبنائها وتكوينها حيث تعتبر حاسة السمع علي نفس الأهمية مع حاسة البصر في طريق التعلم (إلي عبد العزيز زهران ، 1997، ص 99).

يري الفيلسوف الفرنسي (ساران) أن إيقاع الإنسان ليس اوتوماتيكياً ، ويعضد راية هذا بأن المشي أو الجري لا يمكن إن يتم إلا بعد التفكير الإنسان إي إن الإحساس بالإيقاع موجود عند كل فرد ولكن بنسب متفاوتة تبعاً لقدرته علي الاستجابة، وقد فسر بعض العلماء في العصر الحديث الإيقاع الحركي بأنه نظام التكرار في الحركة والوقت اللازم لتنفيذ كل جزء منها. وفسر فريق آخر بأنه تبادل الشد والارتخاء المنظم للحركة، فالإيقاع الحركي يخلق إندماجاً ظاهراً بين الذهن والسمع والأعضاء المتحركة من الجسم ، ومن لا شك فيه أنه إذا ما أجدد، الأداء الإيقاعي الموسيقي أداءً فنياً حصلنا علي حركات منسجمة يمثل الإيقاع فيها تياراً مستمر من الجهاز العصبي وجميع أطراف الجسم ، وينتج عنها أداء الفرد لحركات إنسيابية يتضح فيها تبادل سريان القوة والضعف في الحركة وتبادل الشد والارتخاء في عضلات الجسم.

**ويمكن تقسيم الإيقاع بالاحساس بالحركة إلي ثلاثة أنواع :**

1. إيقاع صالح للسمع مثل الكلام والموسيقي وتغريد الطيور
2. إيقاع صالح للرؤية مثل المد والجزر في البحر وطيور الطيور
3. إيقاع صالح للسمع والرؤية مثل موج البحر ورنين الجرس

ويرجع الفضل في إيجاد علم الإيقاع الحركي الي (أميل جاك والكرور) الذي قام بتدريب الإذن موسيقياً لدى تلاميذ المدارس ثم طلب منهم التعبير عن إحساس الموسيقي بالحركة فكان الإيقاع الحركي . الإيقاع الموسيقي لغة عالية تتفاهم بها جميع مدارس الموسيقي في العالم في الأصوات المتتالية وفترات السكون بينهما والعلاقة بين هذه المجموعة هو الذي يحدد الزمن الموسيقي أي ( التوقيت الموسيقي والإيقاع الموسيقي) فكل موسيقي توقيت وإيقاع خاص مميز لها ولا توجد موسيقي بدونها.

### إيقاع الحركة :

معناه الأوضاع المختلفة المتتالية في الحركة والوقت اللازم لها والقوة المبذولة فيها من شد وإرتخاء ، والمدى الذي تشغله الحركة في المكان أي أنه لكل حركه توقيت وإيقاع .

### الإيقاع الموسيقي :

أغني من إيقاع الحركة ؛لأنه يمكن تسجيله في نوتة موسيقية تتضمن كل التفاصيل الخاصة بالمقطوعة إما الإيقاع الحركي فهو ناتج عن إستجابة الجسم للإيقاع الموسيقي .وتؤكد نظريات فن الحركة أن جسم الإنسان لا يستطيع أن يتابع الموسيقي بنفس السرعة والسهولة في التعبير وإذا أمكن هذا لبدت غير متناسقة وخالية من الجمال (مرجع سبق ذكره ص 11)

الموسيقي هي أصلا لإيقاعات لأنها لغة الطبيعة يسهل علي الجميع التأثر بها والإيقاع الموسيقي يعبر عن تقسيم الوحدات الزمنية لصوت أو أكثر بمقادير متساوية أو مختلفة في الطول القصر وذلك بتقسيمها بشكل منظم فالموسيقي بدون إيقاع يعبر عنها بأصوات متتالية ليس لها إي معني أو هدف فالإيقاع هو روح الموسيقي الأساسي الذي تعتمد عليه.

(نعيمات عبد الرحمن ،2016م ،ص 87).

تساعد الموسيقى المصاحبة لعرض جميع المؤدين علي فهم وإستيعاب اللحن والإيقاع الحركي للتمرينات المؤداة كما تعمل علي خلق جواً من السعادة والبشاشة بما يظهر العمل الفني .

## 2-2-8 الموسيقى المصاحبه لتمرينات تكون على النحو التالي:

1. موسيقي موضوعة لتخدم التمرينات .
  2. موسيقي جاهزة مسبقاً .
  3. موسيقي لمارش عسكرية أو لحن شهير
- (عزت محمود كأسف ، 2014م ، ص85) .

## 2-2-9 الإحساس :

يتفق كل من سعد جلال ومحمد حسن علاوي (1978م) وجمال علاء الدين (1981م) مع محمد إبراهيم شحاتة (1981م) علي أن الإحساس هو أبسط عمليه نفسيه لإنعكاس الخصائص المقررة للأشياء الخارجية وكذلك للحالات الداخلية للفرد والتي تنشأ بسبب التأثير المباشر لمؤثرات ماديه علي الأعضاء ، إي أن الإحساس ما هو إلا ملاقاة للعالم الخارجي من خلال إحساسنا (يسريه إبراهيم موسي، 2006م ، ص50) .

## 2-2-10 أهمية الإيقاع الحركي :

أن التبادل المستمر بين العمل والراحة في العمل العضلي يؤدي إلي فقد طاقة ثم تعويضها وبدون هذا التبادل يجهد الجسم بسرعة ويصبح غير قادر علي الحركة ، ولهذا فأن جميع أعضاء الجسم بما في ذلك ألياف العضلة والخلايا تعمل بإيقاع . وهذا لا يمنع إجهاد الفرد ولكن الإيقاع أثبت أنه عامل منظم لنقص الطاقة المدخرة ، ففي المشي العادي مثلا تعمل العضلات المشتركة بالتبادل فيعمل بعضها بينما يستريح البعض الآخر وهكذا ، ومرحلة الراحة تكون عادة أطول بعض الشيء عن مرحلة المجهود . ولقد أثبت العالم

الألماني (ليمان) أن أخذ فترات راحة كثيرة لمدة قصيرة جداً تتراوح ما بين ثانية وتسع ثوان تقريباً يمكن من أداء الحركة وقتاً أطول.

(ليلي عبد العزيز زهران، 1997، ص 112).

## 2-2-11 مفهوم التمرينات الإيقاعية :

أن التمرينات الإيقاعية من المواد العلمية التي تحظى بجانب كبير من الاهتمام حيث أنها تتميز بالطابع الجمالي والانفعالي المحبب إلى النفس، إلى جانب المهارات الحركية المميزة والتي تجمع عناصرها في التمرينات الأساسية والإيقاعية وتتميز التمرينات الإيقاعية بالسلاسة والانسيابية في الحركات وتكسب لاعباتها القدرة على الذوق الجمالي للحركة ، والثقة بالنفس، وتنمي لديهن الإحساس بالتناسق في أداء الحركات المتعددة ، والجمال في الأداء والرشاقة والمرونة والخفة والسرعة.

(عنايات محمد احمد ، 1995 ص 9)

## 2-2-12 أهمية التمرينات الإيقاعية:

تعتبر من الأنشطة الحركية التي تسعى الدول المتقدمة إلى تنظيمها وممارستها، حيث أنها تنمي الفرد بدنياً ونفسياً واجتماعياً وتعمل على إكتساب القوام الجيد وتنمية الإحساس بالحركة وديناميكتها، كما تتميز التمرينات الإيقاعية بالتنوع والشمول ، وهذا التنوع وذلك الشمول يجعل اللاعب متحكم في سرعة الاستجابة للعمل العضلي والاستمرار في هذا العمل في إطار متوافق، كما يعمل على إكتساب اللاعب القدرة على التخيل والإبداع والقدرة على التحكم في سرعة تلبية الجهاز العضلي وإظهار قوة الشخصية والإرادة (عنايات محمد احمد، 1995، ص 10) .

## 2-2-13 تقسيم التمرينات الإيقاعية:

### 1. تمرينات بالأدوات اليدوية:

تقتصر التمرينات الإيقاعية على العمل بالأدوات اليدوية التالية:

الكرة، الشريط، الحبل، الزجاجات الخشبية، الطوق

## 2. تمارينات حرة جماعية:

التمارين الحرة بدون أداة تدخل فيها أغلب عناصر التمارينات أو كلها لتكوين جملة حركية تتسم بالانسياوية والاستمرارية والمدى الكامل في الحركة، والأداء العالي، وفيها هارموني ولها إيقاع موسيقي وزمن أدائها في دقيقتين إلى دقيقتين ونص.

## 2-2-14 عناصر التمارينات الإيقاعية وأرباطها بالصفات

### البدنية:

تحتوى التمارينات الإيقاعية على العديد من العناصر التي تدخل في مضمونها هذه العناصر:

1. المشي
2. الجري
3. الوثب
4. الياي (الزنبرك)
5. المرجحات
6. الدوران
7. التموجات
8. الاتزان
9. حركات شبة اكروباتية

## 2-2-15 مقومات الحركة:

الإتجاهات: يقصد بها الإتجاهات لمختلفة للحركة، فإذا كانت الحركة إنتقالية فقد الإتجاه للإمام، للخلف، للجانب، في أقواس، دوائر، خطوط منحنية، مستقيمة ومائلة، زجاج، وإذا كانت الحركة ثابتة فيكون الإتجاه عموديا للإمام، للخلف، عاليا، أسفل جانبيا مع مراعاة الرباط بين الإتجاهات:

- الفراغ: ويقصد به العلاقة بين الجسم والفراغ المحيط به
- التركيز: ويقصد به التركيز العقلي في نقطة معينة ومتابعتها فى جميع الإتجاهات مهما اختلف وضع اللاعب.

- **الجسم**: يعمل كوحدة واحدة متكاملة في إنسجام تام إثناء ممارسة التمرينات الفنية الحديثة مع التركيز على الحركة المطلوبة والأجزاء المرتبطة بهذه الحركة.

- **الربط والتسلسل**: ويقصد بالربط مدى المزج بين الحركات المركبة ونهاية تمرين يعتبر بداية تمرين آخر.

- **القوة**:

تعنى مكان القوة في الحركة، والتي تصاحبها قوة في الموسيقى التي تحتاج لإنتاج طاقة كبرى تعنى عنها اللاعبة.  
(عنايات محمد أحمد، 1995، ص 9، 19).

## 2-2-16 التمرينات الفنية:

كما عرفها يحي صالح (1978) بأنها مادة مستقلة في برامج التربية الرياضية لها أوضاعها وحركتها المختارة طبقاً للأسس العلمية والتربوية بغرض البناء الجسماني والتطور الحركي اللازمين لكل فرد لبلوغ المستوي العالي من القدرة علي الأداء في النواحي الوظيفية .

كما تتفق كل من عطيات خطاب (1978م) وليلي زهران (1982م) مع نائرة العبد (1986م) علي أن التمرينات الفنية عبارة عن خلق وإبداع جمالي لحركات جسمية مترابطة مع الموسيقى المصاحبة لتعبر عن جمال الجسم وقدرته وفقاً لأسس تربوية محددة (يسريه إبراهيم موسي، 2006م، ص54)

## 2-2-17 تعريف وأنواع الرقص:

يطلق مصطلح (فن الرقص) على مجموعات الحركات التي تتكون من:

- الرقص التقليدي (الكلاسيكي)

- الرقص الشعبي

- الرقص التاريخي

يعتبر الرقص الكلاسيكي هو الأساس لجميع أنظمة الحركة وتتكون تمارين وحركات الرقص الكلاسيكي في التمارين التي يتم القيام بها علي العارضة ،

عصا طويلة تثبت على الحائط، وتعتبر الأداة الرئيسية للشخص الذي يقوم بممارسة الرقص ( إكرام خطابية وآخرون ، 1998م ، ص 13).

## 2-2-18 ربط الموسيقى بالعروض الرياضية:

يلجأ الكثير من المتخصصين في العروض الرياضية الى ربط الموسيقى بالتمرنات بطرق كثيرة الى بعضها له مميزات هو نتائجه السريعة والبعض الآخر له مساوئه ونعرض بعض من هذه الطرق:

- وضع وتكوين تمرينات العرض الرياضي ثم إختيار الموسيقى المناسبة وهذه الطريقة بالرغم من مميزاتها إلا أنها تتصف بالصعوبة لان الموسيقى قد يضطر تغير المقطوعة عدة مرات مما يستغرق وقت طويل لذلك يجب أن يكون مؤلف الموسيقى له رؤية كبيرة وخبرة في مجال العروض
- وضع وتكوين تمرينات العرض الرياضي مع وضع المؤلف الموسيقى المناسبة لها في نفس الوضع.

تأليف الموسيقى أولاً أو إختيار منوعات بواسطة أشرطة التسجيل ثم وضع مكونات العرض ونجد أن هنالك صعوبة في هذه الطريقة ولكن تعتبر أنسب الطرق والتي تستخدم بشكل عام.

## 2-2-19 الموسيقى والإيقاع الحركي الديناميكي:

أن تأثير الإيقاع الحركي على ديناميكية وأداء التمرين ذات دلالة بإرتفاع مستوى الأداء ونوصي أن يحتوى التمرين على إختلافات متنوعة من مجموعة الحركات مما يعطى فرصة لبناء موسيقى ، كما تصمم الموسيقى في إثراء التعبير الحركي مما تثير الانفعال وتساعد على إظهار التباين في السرعة والقوة والمدى الحركي من الأمور الهامة إختيار الجملة الموسيقية المناسبة والتي تتسجم مع طبيعة الأداء ومطابقة مع بناء التمرين.

(صديق محمد طولان، ص 23، 27)

## المبحث الثالث

### 2-3 البرامج

#### 2-3-1 ماهية البرامج :

عرفها عبد الحميد شرف عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت مسبقاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة ،هى أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ ، وفي هذه الحالة تصبح عاجز عن تحقيق أهداف.

#### 2-3-2 أهمية البرامج:

1. إكتساب عنصر التخطيط فاعليته .
2. تكتسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق
3. صياغة الأهداف.
4. الاقتصاد في الوقت .
5. تساعد علي نجاح الخطط التدريبية والتعليمية .
6. البعد عن العشوائية في التنفيذ .
7. دقة التنفيذ .(عبد الحميد شرف 2002م ،ص46،45، 17).

#### 2-3-3 البرامج في التربية الرياضية:

برامج التربية الرياضية تسعى لتواكب التقدم العلمي الذي يتميز به العصر الحديث لذا تعتمد في بناءها علي الأسس العلمية والتربوية الرياضية والنفسية والاجتماعية الحديثة التي تسهم في تحقيق احتياجات المجتمع والأفراد .  
(محمد الحمامي ، وآخرون ، 1990م ، ص37).

#### 2-3-4 تصميم البرامج في المجال الرياضي :

1. تحديد الأهداف .
2. الأسس التي يقوم عليها البرنامج .
3. اختيار المحتوى .
4. تنفيذ البرنامج .

5. التقويم .

### 2-3-5 مبادئ تصميم البرنامج:

1. الاعتماد علي المدربين المتخصصين .
  2. ملائمة البرنامج مع المجتمع الذي صمم أجله .
  3. أن يراعي نوعية وعدد المشتركين .
  4. التنوع بمعني تعدد التمرينات .
  5. مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها .
  6. أن يتمشي مع الإمكانيات الميسرة
  7. مراعاة الوقت .
  8. وضع التعليمات التي يتم من خلالها العمل
- (أمين الخوالي وآخرون، 1990م ، ص 55).

### 2-3-6 فسيولوجيا الرياضة:

هو العلم الذي يدرس التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لأجهزة الجسم الحيوية وأعضاؤه المختلفة تحت تأثير الجهد البدني المؤدي لمرة واحدة كالإستجابة مباشرة أو كنتيجة للأداء المتكرر والانتظام في ممارسة الرياضة لفترات طويلة كعملية تكيف .

(أحمد نصر الدين سيد ، 2014، ص22)

### 2-3-7 مفهوم الرياضة :

أنها عملية تضم الأفعال والتأثيرات المختلفة التي تستهدف نمو الفرد في جميع جوانب شخصيته وتسير به نحو كمال وظائفه عن طريق التكيف مع ما يحيط به ، ومن حيث ماتحتاجه هذه الوظائف من أنماط سلوك وقدرات .

(محمد أحمد مبييضين ، وآخرون، 2012م ، 12).

وذكر محمد عبد المعبود أن كلمة رياضة أخذت من رياض الجنة ، وتعتبر هذه المنطقة الزراعية الخضراء التي تسر الناظرين في الجنة أو البستان أو المزرعة .

وتعني كلمة رياضة لغوياً ترويض وتهذيب النفس وتعني بالمفهوم العام صحة وسلامة ووقاية ومناعة وحصن وحرز عن الأمراض ومقاومة للشيخوخة المبكرة. (محمد عبد المعبود، 2016م، ص51).

### 2-3-8 التربية :

هي عملية النمو والتطور والتكيف التي تحدث للفرد منذ ولادته خلال مراحل نموه مع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه .  
(أكرام زكي خطايبه، 2011م، ص22)

### 2-3-9 التربية الرياضية:

هي مجال نشاط من مجالات الحياة المختلفة وخاصة النشاط الحركي . وهو نشاط يطبق فيه جميع علوم الحياة والعلوم الإنسانية والاجتماعية المتعددة بأساليب تربوية تهدف الي إعداد وبناء الفرد بدنياً واجتماعياً بتوفر القيادة التربوية. (حسن أحمد الشافعي، 2007م ، ص12).

### 2-3-10 أهمية الرياضة :

1. الرياضة تحمي من الأمراض فهي تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب
  2. تساعد علي الصبر والتحمل وذلك عن طريق تدريب الجسم علي أن يكون أكثر مرونة
  3. تقوي عضلات الجسم أنواع التمارين التي تشد الجسم تكون مفيدة لتكوين قوام جيد فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل عملية الالتواء والانحناء وجميع حركات الجسم المختلفة .
  4. بناء الثقة بالنفس وتحسين الصحة النفسية والانخراط في المجتمع .
  5. الرياضة تساعد علي الحصول علي الرشاقة والقوام المتناسق .
  6. إستغلال جيد لأوقات الفراغ .
  7. الحفاظ علي العلاقات الاجتماعية والتفاعل مع الاخرين .
- (عصام الحسنات، 2009م، ص17)

## المبحث الرابع

### 2-4 اللياقة البدنية

#### 2-4-1 اللياقة

تعبير اللياقة يعني اللياقة الشاملة التي يمكن أن يعبر عنها بمجموع المكونات التي تؤهل الفرد للعيش بصورة متزنة ، فهي تتضمن جميع الإبعاد المكونة للإنسان السعيد سواء كانت عاطفية أو عقلية أو نفسية أو اجتماعية أو بدنية أو سلوكية ومالي ذلك من لياقات ، فالفرد يعيش الحياة بجسمه وعقله يؤثر في الآخرين ويتأثر بهم ، ويصارع الحياة طلباً للصحة والسعادة اللذان يتطلبان مؤهلات جسمية ونفسية وعقلية وعاطفية واجتماعية وبدنية ، فاللياقات المختلفة ليست مختلفة بعضها عن بعض الأخر وإنما هي متداخلة مترابطة وهي بهذا المفهوم تعكس وحدة الفكر وتكامله

(كمال عبد الحميد إسماعيل، وآخرون، 2011م ، ص 91).

#### 2-4-2 تعريف اللياقة البدنية :

هي العملية التي يتكيف بها الشخص بشكل ناجح مع الضغوط الناتجة عن نمط الحياة ، وهي عملية مبنية علي أساس علمي ، بالنسبة للرياضي تعتبر برامج التدريب المنظمة الركيزة التي يبني عليها لياقته البدنية ، ومن خلالها يستطيع إن يتغلب علي الضغوط المختلفة

(محمد إبراهيم شحاتة ، 2006م ، ص 199).

#### 2-4-3 خصائص اللياقة البدنية :

1. أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس علي عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية .

2. أنها مستوي معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته .

وبالرغم من وجود مستوي عام للياقة البدنية يمكن من خلاله الحكم علي حالة اللعب ، إلا أن اللياقة البدنية ترتبط بالخصوصية إي بطبيعة الأداء البدني في كل رياضة، إلا أن اللياقة البدنية الخاصة بكل من هذه الرياضة تكون

مختلفة ، وهذا ما يؤكد مبدأ الخصوصية أو مبدأ النوعية في اللياقة البدنية أو فيما يطلق عليه مصطلح (اللياقة الخاصة) وحتى يتحقق هذا الاتجاه فإنه يمكن للفرد ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية كالجري والسباحة وغيرها ، حيث تؤدي هذه الأنشطة إلي حدوث تغيرات فسيولوجية مهمة تعمل علي تحسين الصحة العامة كتنمية كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ، والمحافظة علي وزن الجسم من السمنة الزائدة وغيرها (أبو العلا احمد عبد الفتاح ، وآخرون 1994م،ص16.14).

## **2-4-4 عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها :**

تنقسم عناصر اللياقة البدنية إلي:

1- الجلد الدوري التنفسي

2- القوة العضلية

3- لتحمل العضلي

4- المرونة

5- التكوين الجسمي

## **2-4-4-1 مكونات متعلقة بالمهارة الحركية وهي :**

1- السرعة

2- التناسق

3- الرشاقة

4- رد الفعل

5- القدرة العضلية

## **2-4-4-2 المكونات المتعلقة بالصحة :**

1- الجلد الدوري التنفسي

2- القوة العضلية

3- التحمل العضلي

4- المرونة

5- التكوين الجسمي

(عماد الدين إحسان عياد، 2015م ، ص 209)

## 2-4-5 أهمية اللياقة البدنية :

اللياقة البدنية هامة في حياة كل الناس سواء العاديين أو الرياضيين ولها أهمية من الناحية الاجتماعية والنفسية والعقلية والإنتاجية .

### 1/الأهمية الاجتماعية :

تكوين شخصية الفرد لحياة جماعية وإكتسابه لمستويات سلوكية مناسبة كما أنها تشبع فيه شعور الانتماء وتنمي القيم والمبادئ .

### 2/الأهمية الصحية :

تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها المباشر علي الأجهزة الوظيفية حيث يزيد حجم القلب نتيجة الأعباء التي تقع عليه وكذلك قوة الدفع القلبي مما ينتج عنه زيادة الدم المتدفق في كل ضربه إذا ما قورنت بالشخص غير اللائق .(ساري أحمد حمدان ، وآخرون، 2001، ص 32 . 33) .

## 2-4-6 الصحة :

مصطلح الصحة واللياقة البدنية من المصطلحات التي تستخدم في بعض الأحيان بمعنى واحد ، نظراً لشدة الارتباط بين كل منهما ، فنجد منظمة الصحة العالمية تعرف الصحة بأنها :

(حالة السلامة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ،وليست مجرد خلو الفرد من المرض أو العجز) .

### 2-4-7 العافية :

تعني الشخص الذي يتمتع بصحة جيدة ، وهذا المصطلح أصبح من المصطلحات التي أنتشرت في الفترة الأخيرة وإرتباطت بممارسة الرياضة من أجل الصحة ويقصد بها المثالية أو أعلى مستوي للصحة .

(أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، وآخرون، ص 30 -31).

## 2-4-8 الصحة الشاملة :

تعني تنمية الكائن الحي ككل ولا تقتصر علي النواحي البدنية ولكنها تشمل اللياقة الفيسولوجية ،واللياقة النفسية ،واللياقة العقلية واللياقة الاجتماعية بحيث

يكمل كل جانب من هذه الجوانب الأخر (إكرام خطايبية ، 2011م ، ص 23)

وهذه الجوانب تشمل :

- 1/الصحة البدنية القدرة علي أداء المهام الحركية والبدنية اليومية بكفاءة .
  - 2/صحة التفكير هي القدرة علي التعلم والربط المنطقي بين الأشياء .
  - 3/الصحة الاجتماعية هي القدرة علي التفاعل الإيجابي مع الآخرين وبناء علاقات اجتماعية .
  - 4/الصحة العاطفية مثل القدرة علي التحكم والتعبير عن العواطف والمشاعر بشكل سليم .
  - 5/الصحة الروحية هي الإيمان بقوة خارقة فوق مستوي البشر والكون والتمسك بالمبادئ والقيم وسلوك الإنسان .
- (محمد أحمد مبيضين ، وآخرون، 2012م، ص 14. 15 ) .

## 2-4-9 اللياقة الهوائية :

قد تكون في اي نشاط مثل الجري ، السباحة ، والجري في المكان ، المشي السريع ، ركوب الدراجات ، والوثب بالحبل التمرينات الإيقاعية، وغيرها من الأدوات والأجهزة المماثلة . وينبغي أن تكون الأنشطة إيقاعية ومستمر حتى تصبح هوائية ، بالإضافة إلي أن تكون تمريناتها بشدة كافية لحدوث ارتفاع لعدد ضربات القلب أكثر من 70% من الحد الأقصى .

## 2-4-10 اللياقة الهوائية الإيقاعية :

تعتبر الحركة الإيقاعية سهلة ، ومشوقة ومثيرة ، وهي وظيفة طبيعية إنسانية لها وجودها لمئات السنين لتخدم أغراض عديدة ، أن الجسم البشري حباه الله قدرة الحركة وأن الحركة ماهي الإيقاع، وفي أثناء الإيقاع الحركي نستطيع إضافة السرور والسعادة إلي النشاط . وعند أداء اللياقة الهوائية بالموسيقى مع مساعدة الأخصائي تنفيذ البرنامج فإننا سنجد أجسامنا تتحرك بحرية وتؤدي تمرينات عديدة أكثر مما لو مارسنا البرنامج بدون موسيقى . (محمد إبراهيم شحاتة ، 2008م ص 77 . 78) .

## 2-4-11 تعريف أنماط الجسم :

هو تحديد كمي للعناصر الثلاثة الأصلية التي تحدد الشكل الخارجي لشخص ما ويعبر عنه بثلاثة أرقام متتالية يشير الرقم الأول منها إلي

عنصر السمنة أو البدانة والثاني الي عنصر العضلية إما الثالث فيشير إلي  
عنصر النحافة (محمد صبحي حسانين ، وآخرون،1995، ص 199)

أن طريقة عمل الجسم الإنساني تحدد الأعمال البدنية التي يستطيع إي  
شخص أدائها . ومن المعروف أن القدرات متباينة ومختلفة بين الأفراد الذين  
من نفس الجنس والعمر ، واحدي الأسباب الرئيسيه لهذه الاختلافات تكمن  
في شكل الجسم . وقد قدم شلدون عام 1940 نظاما لتصنيف الأنماط  
البدنية تحت ثلاثة فئات .:

1/اندومورفي يميل الي أن يكون ذا شكلا دائريا .

2/ميزومورفي وهو الميل إلي العضلة .

3/اكتومورفي يميل إلي الامتداد بشكل خطي .

ولقد أثبتت الدراسات العلمية أن الأشخاص الذين يكون لديهم نمطاً بدنياً  
واحدا يكونوا أفضل في بعض الأنشطة . وبمفهوم عام فإن النمط  
(الميزومورفي) ( ميزو — اکتومورفي ) يتميزون بدرجة عالية بالقوة والتحمل  
والقدرة والرشاقة والتوازن الجيد . إما النمط (الاكتومورفي) قدرتهم جيدة في  
التحمل والرشاقة وتحسن التوازن . إما النمط (ميزو — اندومورفي) فيتصف  
بالقوة والقدرة والرشاقة.

ويؤدي النمط (الاندومورفي) أقل أداء في جميع المستويات الخمس حيث  
ينتجه مدي حركة المفصل لان تكون كبيرة بالنسبة للنمط الاکتومورفي بسبب  
إمتلاك عضلات طويلة وقوية وأربطة جيدة ومفاصل صغيرة وبعد فإن الحجم  
والوزن والقوة أيضا تتجه للعمل معا ويشير النمط الميزومورفي إلي أمتلاك  
عضلات أقوى عن غيرها من الأنماط الاخري .ولكن الاختلافات في نوعية  
وعدد أنسجة العضلات يمكن أن ينتج منها إختلافات في القوة بين الأفراد  
الذين لهم نفس الحجم (محمد إبراهيم شحاتة ، 2008م ، ص 105، 106 )

## 2-4-12 تعريف القوام :

هو المظهر العام للجسم المعتدل المستقيم المتزن ويتكون القوام السليم للفرد من عمل العضلات علي العظام وباقي أجهزة الجسم للحفاظ علي إستقامته وإعتدال الجسم ضد الجاذبية الأرضية مع منع الجسم من الإنحناء والاحتفاظ به في الوضع الطبيعي .

(فراج عبد الحميد توفيق ، 2014 ، ص 13) .

تشير ناهد عبد الرحيم (2007) بأن القوام الردي هو الشكل الخارجي لجسم الإنسان حيث يكون هناك زيادة أو نقص في الانحناءات الطبيعية للجسم أو إي شكل غير طبيعي لأي جزء من الجسم ومظهر ذلك عدم الاتزان .

ويذكر صبحي عبد الحميد (1998) نقلا عن فيشر بأن القوام السليم هو الوضع العمودي الذي يمر به خط الجاذبية من مفصل رسخ القدم إلي مفصل الركبة إلي مفصل الفخذ إلي مفصل الكتف حتى الإذن وأي خروج عن هذا يعتبر إنحراف . (إيهاب محمد عماد الدين ، 2013م ، ص 20) .

## 2-4-13 أسباب الانحرافات القوامية :

### أولاً: قبل الولادة

- 1- سوء التغذية للأم الحامل.
- 2- العقاقير الطبية.
- 3- تعرض الأم للإشعاع إثناء فترة الحمل .
- 4- التدخين .
- 5- الملابس الضيقة .
- 6- إصابة الأم ببعض الأمراض أثناء فترة الحمل

### ثانياً: عوامل مكتسبة بعد الولادة:

- 1- العادات الخاطئة .
- 2- سوء التغذية .
- 3- ممارسة بعض المهن .

4- الضعف العضلي .

5- الحالة النفسية .

6- ممارسة بعض الأنشطة الرياضية .

(عصام جمال حسن ، 2014م ، ص 23، 26).

#### 2-4-14 العادات القوامية الصحيحة :

1. عند المشي تأكد أن يكون الجسم مفروود والقدمان للأمام والنظر أماماً وإسترخاء الذراعين .

2. عند الجلوس تأكد أن يكون الظهر مفروود وعدم الميل لأحد الجانبين وإتزان الحوض أو المقعدة كلها علي المقعد .

3. عند حمل الأشياء في اليدين أعمل علي موازنة الأشياء بإستخدام اليدين .

4. عند رفع الأشياء من الأرض أثني الركبتين مع المحافظة علي وضع الظهر مفروود .

5. عند سحب أدرج المكتب المنخفضة طبق كما ورد في البند الرابع

#### 2-4-15 العادات القوامية الخاطئة :

1. الوقوف غير السليم والجسم مترهل بشكل ضغط علي المفاصل .

2. المشي والجسم غير مفروود والقدمان للخارج .

3. الجلوس علي كرسي مقعر مما يحدث شد لأعلي الظهر والرقبة .

4. الجلوس علي كرسي مرتفع جداً يسبب شد في الظهر والرقبة .

5. الجلوس علي مسافة كبيرة من ظهر الكرسي يحدث شد في الذراعين والظهر .

6. إرتداء الحذاء الضيق وبكعب عالي يحدث شد للرجلين والحوض وأسفل الظهر . (إكرم زكي خطايبية ، 2011م ، ص 116) .

#### 2-4-16 إعتدال القوام طريق إلي صحة الفرد :

يلأحظ في معظم الأوقات عدم تقبل النشء لأي ملاحظات سلبية تجاه قوامهم وخاصة إذا كانت صادرة من غير الوالدين . ولكن بسبب إن القوام يشكل ركناً

أساسياً في لياقة الفرد الصحية فعلي الأطباء وأخصائي العلاج الطبيعي والمعلمين والمدربين بجانب الوالدين أن يهتموا بتوجيه وتركيز النشء ومن يشرفون عليهم الي الطريقة الصحيحة لإتخاذ الأوضاع القوامية السليمة وعن طريق الأوضاع القوامية السليمة والتمرينات التي تساعدهم علي تحقيق ذلك أن جسم الإنسان يخوض معركة مع الجاذبية الأرضية بصفه مستمرة فإذا إستطاعة العظام والعضلات والأربطة والأعصاب التغلب علي هذه الجاذبية ومواجهتها نتج عن ذلك القوام الجيد، إمإذا ضعفت مقاومة العضلات لهذه الجاذبية أصبح القوام منحرفاً . ونظرية القوام السائدة هي (أن النمو الزائد لمجموعة من العضلات دون أن يقابلها ما يوازئها وبنفس الدرجة لمجموعة العضلات المقابلة ، سوف ينتج عنه إنحراف قوامي) . ويرتبط القوام بعدة جوانب في حياتنا ،ف نجد له تأثير واضح علي الناحية الجمالية للفرد يتمثل في المظهر اللائق وجاذبية الأفراد له . والناحية النفسية ،الشخصية المحبوبة، وقوة الإرادة، والقدرة علي التفكير و مواجهة الصعاب و التحمل النفسي فكلها صفات تظهر علي من يمتلك القوام المعتدل إما من الناحية الصحية والبدنية فالقوام الجيد يظهر تأثيره علي كفاءة الأجهزة الحيوية ، وسهولة الحركة ،والطاقة الاقتصادية ، وتأخير الشعور بالتعب ، والتوافق والتناسق ما بين العضلات ، وسلامة الجهاز التنفسي والدوري ومن الناحية الاجتماعية النجاح في العلاقات الاجتماعية ، وزيادة الاشتراك في الأنشطة والتمتع بالحياة

(عادل علي حسن،2012م ، ص 131،133)

## المبحث الخامس

### 2-5 السمنة

#### 2-5-1 تعريف السمنة:

هي زيادة الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه ، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتأولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم . البدانة أو السمنة تعني طيباً زيادة الطبقة الشحمية الدهنية المختزنة تحت الجلد وداخل الجسم ، يعتبر الشخص بديناً إذا زاد وزنه عن 20% من المعدل الطبيعي لوزنه (فوزي الخضري، 2002م ، ص 53).

عرف حسين أحمد حشمت وآخرون السمنة هي حالة تتميز بتخزين كمية زائدة من الدهون بالنسبة للرجال عندما تتزايد نسبة الدهون عن 20% ،إما بالنسبة للنساء عندما تزيد الدهون عن 30% ،علماً بأن النسبة الطبيعية هي 15% للرجال 25% للنساء والسمنة تمثل عدم توازن الطاقة المكتسبة والطاقة المنطلقة(حسين أحمد حشمت وآخرون، 2009م ، ص 219)

عرفها خالد محمد الحشاش بأنها زيادة وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار 20%(خالد محمد الحشاش ,2006م ، ص153).

#### 2-5-2 أنواع السمنة:

##### 1- السمنة الوراثية:

ويعتقد أن هذا النوع من السمنة هو اضطراب في عملية تنظيم الشهية والجوع ، وقد تكون بسبب عوامل وراثية نفسية تزيد الشهية

##### 2- السمنة العصبية:

وقد يكون السبب إصابات بالجهاز العصبي ، يتميز هذا النوع بالجوع الشديد للشخص مما يسبب الزيادة المفرطة في تناول الطعام.

##### 3- السمنة بسبب عدم توازن الغدد الصماء:

1- .نقص إفراز الغدة الدرقية .

2- .اضطراب إفرازات الغدة الكظرية .

3- .إصابة الغدة النخامية .

4- . نقص إفراز الغدة الجنسية .

5- زيادة إفراز الأنسولين.

6- السمنة الناتجة من عدم ممارسة النشاط.

(عائد فضل ملحم ، 2011م ، ص91).

## 2-5-3 أسباب السمنة:

أن معرفة الأسباب الحقيقية للسمنة ضروري جداً وذلك لإيجاد الحلول المناسبة للتخلص منها وتشير النظريات و الدراسات العلمية التي تفسر ظهور السمنة وانتشارها.الي وجود العديد من العوامل الوراثية والبيئة.وتشير هذه الدراسات التي أجريت على كثير من العائلات والتوائم المتشابهين الي أن السمنة موروثية وهذا العامل الأول المسبب للسمنة.وأن الإباء والأمهات اللذين يعانون من هذا المرض سوف يعانى منه أطفالهم.

أما العوامل التي تؤدي الي السمنة فهي تشمل :

– الشراهة فى تناول الطعام وعدم التوازن ما بين الداخل الي الجسم والخارج منه مما يؤدي الي زيادة كميات الطعام في الجسم وبالتالي خزنها في مناطق مختلفة .

– كثرت تناول الكربوهيدرات و الدهون والبروتينات عن حدود إحتياجات الجسم وبعض العادات الاجتماعية .

– قلة النشاط البدني والحركي يعتقد أن هذا العامل له علاقة بزحف السمنة بطريقة خفية دون أن يشعر بها .

(عماد الدين جمال جمعة 2007م ،ص178).

## 2-5-4 مفهوم تركيب الجسم

مصطلح تركيب الجسم يشير الي مجموعة من الأجزاء أو العناصر التي تشكل الكل عندما تتربط مع بعضها البعض ، وهذا يعني أن تركيب الجسم يهتم بتحدد الأجزاء والعناصر التي يتكون منها الجسم والطريقة التي تتربط

بها تلك الأجزاء والعناصر لتشكيل الجسم وكذلك التنظيم وهو عبارة عن المكونات الدهنية وغير الدهنية في الجسم الإنساني والذي له دور هام في تحديد الوزن المثالي .

## 2-5-5 أهمية تركيب الجسم :

لتركيب الجسم أهمية كبيرة كونه أحد مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة واللياقة البدنية لتطوير الأداء الحركي وقد أكد العديد من الباحثين تركيب الجسم تتضمن من خلال ما يلي :

1. إرتباط الحالة الصحية بتركيب الجسم
2. تركيب الجسم وعملية النمو
3. تركيب الجسم والوقاية من الإصابات
4. إرتباط الأداء الرياضي بتركيب الجسم
5. تركيب الجسم والانتقاء .

(يوسف الازم كماش ،2015م، ص194)

## 2-5-6 قياس نسبة الدهون:

يتم تحديد وقياس نسبة الدهون بعدة طرق، وهذه الطرق في مجملها عملية تقديرية يتم بها معرفة ما إذا كان الفرد لديه نسبة دهون عالية أو سمين، ومن هذه الطرق مؤشر كتلة الجسم (BMI) BODY MASS INDEX.

تعتبر هذه الطريقة من أسهل الطرق التي يمكن بها الاستدلال على نسبة الدهون المتراكمة على الجسم. وتستخدم فيها المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{وزن الجسم (كغم)}}{\text{مربع الطول}}$$

مربع الطول

(عائد فضل ملحم 2011م، ص174).

يعطي هذا المؤشر فكره عن نسبة الدهون في الجسم ، ولكن يجب مراعاة بعض الأمور عند إحتسابه منها .

1. نسبة الدهون أعلي لدي النساء من وأقل منها عند الرجال .

2. الأشخاص الرياضيين لديهم كتلة عضلية اكبر .

3. الفئة العمرية.(عبير داخل حاتم ، 2011م ، ص51).

## 2-5-7 تكوين الجسم :

عند إجراء الأبحاث المتعلقة بهذا الجانب يستخدم الباحثين أربعة مكونات وهى الماء والنسيج العظمى والأنسجة الروتينية والدهن، ولكل مكون كثافة مختلفة ويمكن إستخدام قيمة كثافة الجسم لتحديد النسبة المئوية لدهن الجسم الكثافة الإعلي تمثل مقدار أكبر من الكتلة الخالية من الدهن أى تحتوى على مقدار أقل من الدهن ويمكن ضغط وتلخيص الجسم في موازين، هما مجمل دهن الجسم والكتلة الخالية من الدهن إجمالي مقدار الدهن في الجسم يتكون من الدهن الضروري والدهن المخزن ، الدهن الضروري لاغني منه في أجزاء ووحدات معينة مثل المخ والنسيج العصبي ونخاع العظام والقلب وأغشية الخلايا، إما الدهن المختزن فإنه مستودع للطاقة الزائدة ومقدار دهن الجسم من هذا النوع قد يختلف كثيراً ، ونجد بعض الدهن المختزن حول أعضاء الجسم للحماية والوقاية ولكن معظمه يختزن تحت الجلد ، معظم وزن الجسم ماء فى حين أن مقادير مختلفة من الدهن والبروتين والكربوهيدرات تتلف الأنسجة الصلبة وقد ينشأ نقص الوزن أو زيادة من تغير في أى من تلك المكونات ، تتكون الكتلة الخالية من الدهن من أنسجة غير دهن الجسم والنسيج العضلي هو المكون الرئيسي للكتلة الخالية من الدهن ولكن يوجد أيضاً القلب والكبد والكليتان وأعضاء أخرى ، ويمكن أن يتأثر تكوين الجسم بعوامل محدده مثل السن ، الجنس ، التغذية ، التمرينات الرياضية، تأثيرات السن هامة وأثناء سنوات النمو عند تكوين العضلات وأنسجة الجسم الأخرى

وأيضاً أثناء مرحلة الكبر والبلوغ قد تنقص الكتلة العضلية ربما نتيجة الخمول وقلة النشاط البدني (محمد عادل رشدي، 1999م ص 29-31).

## 2-5-8 إنقاص الوزن:

تعتبر مشكلة إنقاص الوزن في الوقت الحالي من المشكلات الحيوية التي يسعى الجميع الي التغلب عليها بشتي الطرق ، ومن ثم تعددت وسائل إنقاص الوزن ، إلا أن أختيار أي منها يرتبط بطبيعة وحالة الشخص وظروفه الصحية والاجتماعية ونوع ومقدار إصابته بالسمنة وأسبابها المختلفة غير أن القاعدة الرئيسية تنفي دائماً علي أنه بدون تعديل توازن الطاقة لا يمكن أن يتم إنقاص الوزن ، وبناء علي هذه القاعدة تقاس جميع طرق ووسائل إنقاص الوزن حيث تعتمد بعض هذه الطرق علي تقليل السرعات الحرارية الداخلية للجسم عن طريق النظم الغذائية (DIELS) ، بينما يعتمد البعض الأخر علي زيادة السرعات الحرارية الخارجة من الجسم عن طريق النشاط الرياضي ، وفي بعض الحالات الخاصة وتحت إشراف طبي يتم إجراء عمليات جراحية لإنقاص الوزن وقد قام به الأطباء مؤخرًا في أوربا وأمريكا بإجراء عمليات جراحية لتقليل حجم المعدة بربط جزء منها بطريقه جراحية معينه ،وكذلك عملية أستخدام المنظار الطبي بإدخال بالونه من نوع خاص إلي معدة الشخص المصاب بالسمنة وكل ذلك بغرض تحقيق سرعه إحساسها بالإشباع وبالتالي تقليل حجم السرعات الحرارية الداخل للجسم .

(حسن محمد أحمد ، 2013م، ص15).

## 2-5-9 أهداف أنشطة إنقاص الوزن :

يجب أن تحقق أهداف النشاط البدني لإنقاص الوزن الإغراض التالية :

1. تحديد المدى الوظيفي للمفاصل الرئيسية وخاصة الرقبة والعمود الفقري تعديل النسبة بين كتله الدهون وكتله الجسم بدون الدهون .
2. إعادة تنشيط العضلات التي أصابها الضمور نتيجة قلة الحركة .

3. أستعادة تأهيل الجهاز الدوري والتنفسي والوصول إلي درجة من التكيف تظهر في شكل بطء معدل القلب في الراحة ، إنخفاض ضغط الدم ، تحسين عودة الدم الوريدي .

4. تحمل التدريب مرتفع الشدة

5. تحسين التمثيل الغذائي ليصبح عادياً .

ويتفق معظم الخبراء علي أن معدل إنقاص الوزن الأسبوعي يجب أن لا يزيد في حده الأقصى عن 2 رطل أي في حدود كيلو جرام واحد تقريباً وقد لوحظ تغير ملموس للأشخاص الذين نقصوا أوزانهم في حدود (1,5) رطل أسبوعياً أي نصف كيلوجرام تقريباً

## 2-5-10 أفضل الطرق لإنقاص الوزن:

علي الرغم من أن نظم التغذية تعد من الطرق المستخدمة لإنقاص الوزن إلا أن لهذه الطرق تأثيراتها السلبية السابق ذكرها من ناحية تغيير السلوك النفسي ونقص كتلة الجسم العضلية بالإضافة إلي أن الاستمرار لمدته طويلة في الإعتماد علي تقليل الغذاء يؤدي إلي الإصابة بأمراض سوء التغذية، ومن ناحية أخرى فأن الاعتماد علي إستخدام النشاط البدني بالرغم من نتائجه الايجابية العامة علي صحة الممارس، إلا انه إذا صوحت بزيادة تناول الغذاء بكميات كبيره قد لا تؤدي إلي تحقيق الأهداف المرجوة ، وعلي ذلك فأن تنظيم التغذية إلي جانب ممارسه النشاط الرياضي يكون لهما تأثيرهما الأكثر فعالية بدل إستخدام إي منهما منفصل عن الآخر، غير أن الوصول إلي تحقيق الوزن المستهدف يلاحظ في معظم الأحوال عوده الوزن إلي ماكان عليه سابقا أو أكثر أحياناً ؛ والسبب في ذلك عمليه تغيير سلوك الفرد وعاداته اليومية من النشاط والحركة والنوم والعمل وأسلوب تناول الطعام بما يساعد علي تحقيق هدف إنقاص الوزن ، لذلك فان أفضل طرق إنقاص الوزن يتحقق عن طريق الدمج بين ثلاثة عوامل مهمة هي:

- تنظيم التغذية

- ممارسة النشاط البدني

- تعديل السلوك

(أبو العلا احمد عبد الفتاح ، وآخرون، 1994م ص78).

## 2-5-11 مميزات المرحلة السنوية:

تعتبر أكثر السنوات أهمية هي التي تقع ما بين (25-30) عام ففي خلال هذه السنوات يبدأ حدوث الكثير من تصلب الشرايين وللأسف ، فإن معظم الأفراد ينشغلون بوظائفهم ولا يهتمون بالنشاط البدني المنتظم .

(خالد محمد الحشاش ، 2006م ، ص 142).

مشاكل هذه العقد مبنية علي العقد الماضي فهناك صعوبات للتحكم في الوزن ناتجة عن الإفراط في الأكل والابتعاد عن التدريبات ويمكن إنقاص الوزن عن طريق الإقلال من السعرات الحرارية ولكن ذلك لا يحسن قدرات العضلات فالتدريبات الرياضة فقط كفيلا بذلك ، وقد لاتؤدي التدريبات النتائج المرجوة منها مع بعض الأفراد ، أن الاستمرار في ممارسة اللياقة البدنية ؛ ومع ممارسة التدريبات الهوائية في هذا السن تكون لدي الشخص مناعة حيوية ضد الأمراض (محمد إبراهيم شحاتة، 2006، ص 203).

## 2-5-12 مفهوم علم التغذية :

هو ذلك العلم الذي يدرس الغذاء وكيفية إستعمال الجسم له وإستفادته منه . ويمكننا تعريف التغذية أيضا جملة العمليات التي تحدث للغذاء من لحظة أكله إلي إخراجها مراراً بعمليات الهضم والإمتصاص . ويحتوي الغذاء علي العديد من العناصر الغذائية اللازمة لجسم الإنسان تأخذ أجسامنا هذه العناصر الغذائية عن طريق الأكل وهي :

1. الكربوهيدرات
2. الدهون
3. البروتين
4. الفيتامينات
5. المعادن
6. الماء

(أحمد حسين عبد العزيز ، 2011، ص 109)

وتسمى المغذيات الكبرى لأن الجسم يحتاج إليها بكميات والماء يحتاج إليه بكميات كبيرة ، لأن الجسم يتكون إلي حد بعيد من هذه المادة ، وفي العادة فأن حوالي 50% إلي 75% من وزن الجسم يتكون من الماء ويحتاج الجسم الي كميات كبيرة من الكربوهيدراتية والدهون والبروتينات ،لأن هذه المغذيات تزيد الإنسان بالطاقة ، وتقاس الطاقة في الأطعمة بوحدات ، وتسمى السعر الحراري . والسعر الحراري هو كمية الطاقة التي يحتاج اليها الجسم لرفع درجة حرارة جرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة . ويساوي الكيلو الواحد 1000 سعر بالرغم من أن المواد المعدنية والفيتامينات يحتاج لها فقط بكميات قليلة لانها حيوية للصحة تماماً كغيرها من أنواع المغذيات الأخرى فالمواد المعدنية والفيتامينات يحتاج لها لنمو وللحفاظ علي الألياف وتنظيم وظائف الجسم .(تاجح محمد ذيابات ، 2012م ، ص15)

## 2-5-13 تعريف الغذاء :

الغذاء أمر حيوي وضروري للإنسان فلا حياة بلا طعام والتغذية السليمة تحقق للإنسان الجسم القوي الممتلئ بالحيوية والقدرة علي الحركة والنشاط . كما يصبح العقل قادر علي إتمام كافة العمليات العقلية بكفاءة . (محمد عجرمة ، وآخرون، 2004م ص 60).

## 2-5-14 أهمية الغذاء :

1. يساعد الغذاء الجسم علي بناء ويتمثل ذلك في المواد البروتينية .
  2. يقوم الغذاء بتعويض مايتلف من الخلايا وأنسجة الجسم عن طريق البروتين .
  3. الإمداد بالطاقة حتى يتمكن الجسم من القيام بدور إيجابي وفعال وبكفاءة ومواجهة متطلبات الحياة بحيوية وتتمثل هذه الطاقة في الدهون والكربو هيدرات .
  4. المحافظة علي صحة الجسم وأنظام سير العمليات الحيوية في الجسم ويتمثل ذلك في الأملاح المعدنية والفيتامينات والماء.
- (محمد أحمد مبيضين وآخرون ، 2012م، ص8) .

## 2-5-15 نصائح بسيطة لرشاقة دائما :

لكي تحصل علي رشاقة دائمة غير عاداتك ولا تغير أنواع طعامك ، ولا تعتمد علي الرجيم وإتبع هذه النصائح التالية وسوف تقوم بالتدرج البطء ببناء نظام وأسلوب جديدين لحياة جديدة وهي :

1. إذا شعرت بالجوع تناول كوب من الماء واشغل نفسك لمدة عشره دقائق
2. كل ببطء وأمضغ الطعام جيداً حتى تشبع قبل تناول كمية كبير من الطعام
3. إختار طعامك جيداً ولا تأكل إلا ما يستحق دخول معدتك
4. لا تأكل وأنت واقف حيث أن هذه الخطوة وحدها تفقدك نصف رطل أسبوعياً
5. عود نفسك علي كثرة الحركة حتى وأنت جالس ، فأني حركة تفقدك بعض السعرات الحرارية
6. قم يومياً بعمل بعض التمرينات
7. إذا شعرت بالشبع ، فلا تأكل المتبقي في الطبق
8. لا تذهب للسوق لشراء الطعام وأنت جائع
9. أشرب المياه بكثرة فهي تنظف الجهاز الهضمي
10. لاتختلق الأعذار لتناول إي طعام ، فأنت لاتخدع إلا نفسك
11. قسم وجبتك إلي ثلاثة أقسام (الخضر ،الفاكهه،النشويات ،البروتين )
12. لا تدفع نفسك للجوع الشديد ، فهذا كفيل بان يجعلك تأكل كمية كبيره
13. قلل من تناول السكريات والحلويات والأكل الدسم
14. إصعد السلم بدلا من أستعمال السلم الكهربائي
15. أكل الفاكهة بدلا من شرب العصير فالكوب الواحد يتكون من بضع حبات .(مدحت قاسم عبد الرازق، وآخرون، 2004م ،ص 191.192) .

## 6.2 الدراسات السابقة :

1/دراسة : سلمي محمد شرف الدين 2012م .

**بغـوان :** (أثر برنامج تدريبي مقترح إنقاص الوزن للسيدات بصالة إدارة الرياضة العسكرية بولاية الخرطوم .).

**هدفت الدراسة إلي :**

إنقاص الوزن لجميع أجزاء الجسم والتي أختارتها الدراسة (الصدر ،الجذع ،أعلي البطن ، أسفل البطن ،الساعد ، الإرداف ).

**عينة البحث :**

عينة عمدية من السيدات عددهن (20) متدربة.

**المنهج المستخدم :**

المنهج التجريبي لتصميم مجموعة واحدة بإسلوب القياس (القبلي – أبعدي ).  
تمت معالجة البيانات بإستخدام البرنامج الإحصائي SPSS.

**أهم النتائج :**

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات الجسمية في منطقة أسفل البطن لصالح القياس البعدي لدي عينة الدراسة .
2. الفترة الزمنية للبرنامج غير كافية لذلك لم يحقق الهدف المطلوب بصوره كاملة .

**أهم التوصيات :**

1. ضرورة الاهتمام بالبرنامج التدريبي وإعداده وفقاً للأسس العلمية من أجل تطوير المستويات
2. ضرورة الاهتمام والاستمرارية في التدريب لتحقيق النتائج المرجوة.

## 2/ دراسة : هويدا الصادق عطا الله محمد 2011م

**بـعـنـوان :** (أثر برنامج مقترح للتمرينات الهوائية لإنقاص الوزن لسيدات من سن 35 . 45) .

### **هدفت الدراسة إلي :**

معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمشمول علي مجموعة من التمرينات الهوائية علي بعض المتغيرات الجسمية (وزن الجسم - وزن الدهون . والمحيطات الجسمية (كمحيط الصدر - محيط الوسط - محيط الكتفين - محيط الإرداف - محيط المقعدة - محيط العضد) .

### **عينة البحث :**

شملت عينة البحث علي (16) متدربة من ضمن الفئة العمرية (35-45) سنة.

### **المنهج المستخدم :**

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

### **أهم النتائج :**

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن برنامج التمرينات الهوائية المقترح قد أسهم إيجابيا في إنقاص الوزن وإنقاص نسبة الدهون في الجسم من خلال نتائجه الإيجابية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والقياس ألبعدي لكل المتغيرات الجسمية المعينة .

### **وقد أوصت الدراسة بالاتي :**

توصي الدراسة بضرورة إستخدام البرنامج المقترح في المراكز الرياضية لماله من آثار إيجابية في خفض مستوي السكر لدي مرضي السكر ، كما توصي بإجراء دراسات متشابهة مع تغيير عينة الدراسة بحيث تشتمل علي فئات عمرية مختلفة .

### 3/ دراسة : هالة عثمان احمد حفظ الله 2011م

**بـعـنـوان :** (برنامج مقترح لإنقاص الوزن بإستخدام التمرينات الحركية لسيدات من سن (40. 30) سنة.

**هدفت الدراسة الي :**

هدفت الدراسة التعرف علي أثر البرنامج المقترح لإنقاص الوزن للسيدات في مدينة بحري .

**عينة البحث :**

شملت عينة البحث علي (30) متدربة .

**المنهج المستخدم :**

إستخدمت الدراسة المنهج التجريبي نسبة لملائمة طبيعة البحث بنظام مجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي وإستخدمت الدراسة القياسات الجسمية في جميع البيانات والتي تسهم في تحقيق أهداف البحث .

**أهم النتائج :**

1. أدي البرنامج المقترح الي إنقاص الوزن الكلي .

2. أدي البرنامج المقترح الي إنقاص بعض القياسات الجسمية .

**وقد أوصت الدراسة بالآتي :**

1. ضرورة التأكيد علي أهمية التمرينات الحركية للسيدات خاصة لإنقاص الوزن .

2. وضع برنامج تمرينات أخري لمعرفة تأثيرها علي إنقاص الوزن .

3. إستخدام نفس برنامج البحث ولكن بشده وحجم وكثافة مختلفة .

4. الاهتمام بالتمرينات الحركية .

5. الاهتمام بالغذاء ونوعيته .

6. من أجل الحصول علي نتائج أفضل يفضل إضافة بعض تمرينات القوه نهاية البرنامج .

4/ دراسة : نيلي رمزي 1993م .

**بـعـنـوان:** (برنامج مقترح لإنقاص الوزن علي بعض المتغيرات البدنية  
والفسيولوجية للأداء للاعبات الانزلاق الفني .)

**هدف الدراسة :**

التعرف علي تأثير البرنامج المقترح لإنقاص الوزن علي بعض القياسات  
الجسمية والمتغيرات المورفولوجية.

**منهج البحث :**

المنهج التجريبي .

**عينة البحث:**

عينة عمدية.

**أهم النتائج :**

إنخفاض وزن الجسم وسمك الدهون لمنطقة الظهر والفخذين والنسبة المئوية  
للدهون والارتقاء بمستوي الأداء في المباريات الاختباريه المقاسه .

## التعليق علي الدراسات السابقة :

1. إختيار العينة في الدراسة الحالية بالطريقة العمديه تتفق مع معظم الدراسات السابقة عدا دراسة واحدة تم إختيارها بالطريقة العشوائية.
2. إستخدمت الدراسة الحالية والدراسات السابقة أسلوب المسح المرجعي في القياسات الجسمية كأدوات لجمع البيانات .
3. إتفقت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في المنهج المستخدم المنهج التجريبي .
4. أهم النتائج في الدراسات السابقة ملائمة إلي حد بعيد لنتائج الدراسة الحالية .
5. إتفقت بعض الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في الهدف ماعدا دراسة واحدة .

## مايستفاد من الدراسات السابقة مايلي :

1. التعرف علي الأساليب المختلفة لوضع برنامج خاص لتنمية القدرات البدنية .
2. التعرف علي المناهج العلمية المستخدمة في هذه الدراسات التأكد من المعاملات العلمية (الثبات . الصدق . الموضوعية ) .
3. التعرف علي الطرق الإحصائية والتحليلية المستخدمة في الدراسات السابقة
4. التعرف علي عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها من حيث إيجاد درجة الارتباط ومساهمة كل متغير لتحقيق الدراسة .

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

#### 1.3 تمهيد :

تناولت الباحثة في هذا الفصل الإجراءات التي أتبعتها في تنفيذ الدراسة وتطبيقها علي العينة المختارة حيث يشمل المنهج المتبع توصيف العينة وكيفية إختيارها كما يتعرض للأدوات التي أستخدمت للدراسة لتحديد الطرق و المعالجات الإحصائية التي أستخدمت .

#### 2.3 منهج البحث :

تم إختيار المنهج التجريبي بإستخدام المجموعة الواحدة وقياس قبلي / بعدي

#### 3.3 مجتمع البحث:

مجموعة المتدريبات بصالة دار الشرطة

#### 4.3 عينة البحث :

طريقة أختيار العينة تم بالطريقة العمدية حيث المجموعات المتدربة في الصالة ثلاثة مجموعات في اليوم تم إختيار المجموعة الأولي والثانية منها وهذا يتفق مع فضلة (حسن أحمد الشافعي وآخرون 1995م) .

(محمد حسن علاوي وآخرون، 1987م، ص40، 157 ) من أنهم يفضلون اختيارات الباحثة (20 مشتركة) من المجموعة الثانية التي تضم(20)مشركة وفقا للعمر المحدد في البحث حيث نفذت البرنامج .

#### 1.4.3 خصائص عينه البحث:

أنهم متدريبات بالصالة الرياضية بدار الشرطة أعمارهم مناسبة لإجراء الدراسة المطلوبة ورغبة المتدريبات المستهدفات في المشاركة في البحث ،تم تقسيم العينات الي مجموعتين المجموعة الأولي تنفذ البرنامج المقترح بمصاحبة الموسيقي والمجموعة الثانية تنفذ البرنامج بدون موسيقى.

### جدول رقم (1)

يوضح توصيف العينة لمجموعة التمرينات بمصاحبة الموسيقي

الوزن (بعد)	الوزن (قبل)	الطول	العمر	الرقم
82	86	160	25	1
71	75	155	30	2
73	79.10	160	27	3
82	88	175	25	4
84	90	169	28	5
68	75	155	25	6
79	85	168	30	7
66	71	159	26	8
83	86	173	25	9
75	80	163	30	10
77	83	171	29	11
83	85	160	25	12
68	75	159	28	13
67	71	160	30	14
75	80	170	26	15
82	95	170	25	16
69	75	160	30	17
85	88	165	30	18
68	70	159	27	19
72	76	165	25	20

## جدول رقم (2)

يوضح توصيف العينة للتمرينات بدون موسيقى

الوزن (بعد)	الوزن (قبل)	الطول	العمر	الرقم
80	84	164	30	1
77	80	175	26	2
61	64	154	29	3
80	85	165	25	4
64	68	150	28	5
73	77	164	27	6
88	91	174	30	7
79	83	169	26	8
84	87	170	29	9
89	92.40	173	30	10
75	79	163	25	11
98	102	170	25	12
87.40	90	171	28	13
83	86	157	26	14
94	100	174	30	15
85	90	173	27	16
77	80	165	30	17
83	89	155	26	18
70	75	168	29	19
75	79	162	25	20

### 3-5 مجالات البحث:

#### 1.5.3 المجال المكاني :

الصالة الرياضية بدار الشرطة ببيري.

#### 2.5.3 المجال الزمني :

تم تنفيذ هذه الدراسة من 2015م الي 2017م ثم طبق البرنامج التدريبي في الفترة من 2017/2/1 — 2017/3/1 م .

#### 3.5.3 المجال الجغرافي :

ولاية الخرطوم ،وقد إختارت الباحثة صالة دار الشرطة كمجال مكاني للأسباب التالية :

- 1- كون الباحثة تعمل مدربة بصالة النادي الرياضي
- 2- توفير الصالة والأدوات والأجهزة كوسيلة تسهم في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح
- 3- وجود المساعدين المتخصصين في التربية الرياضية
- 4- توفير العينة الأمر الذي يساعد الباحثة علي تحقيق أهداف البحث

### 3.6 الأدوات المستخدمة في البحث:

1- ساعة .

2- صناديق.

3- أثقال .

وتم تحديد الأدوات التالية لجمع البيانات وهي :

1. إستمارة إستطلاع رأي الخبراء
2. أهم التمرينات بجميع أجزاء الجسم الخاصة بالسيدات

وقد تم عرض هذه الإستمارة علي مجموعه من خبراء كلية التربية البدنية و الرياضية وعددهم ستة خبراء .

**وفقاً للمعايير التالية :**

1. أن يكون الخبير في كلية التربية والرياضة من الحاصلين علي درجة الماجستير والدكتوراه في تخصص التربية .
2. أن يكون له خبره في مجال التدريب أو الاختبارات والمقاييس.

### **3-7 المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :**

قامت الباحثة بإجراء المعاملات العملية المستخدمة علي العينة من المجتمع الأصلي لعينة البحث وقوامها (20) مشتركة لكل من المجموعتين قامت الباحثة باستخدام أسلوب تطبيق وإعادة الاختبار حيث أجرت إختبار علي عينة قوامها (10) مشتركة لكن من المجموعتين من مجتمع البحث لمدة (7) أيام ثم قامت الباحثة بإعادة تطبيق الإختبار مره أخري علي نفس المجموعة لتأمين صدق وثبات البرنامج .

### جدول رقم (3)

جدول رقم (3) يوضح الصدق و الثبات للتجربة الإستطلاعية لمجموعة التمرينات الهوائية

الوزن البعدي	الوزن القبلي	الطول	العمر	الرقم
69	70	166	25	1
78	80	170	29	2
79.40	85	164	27	3
76.10	77	150	30	4
73	74	154	30	5
69	70	161	28	6
70	71	151	28	7
87	83	163	25	8
82	82	168	27	9
78	79	162	30	10

## جدول رقم (4)

جدول رقم (4) يوضح الصدق و الثبات للتجربة الإستطلاعية لمجموعة التمرينات بمصاحبة الموسيقى.

الوزن البعدي	الوزن القبلي	الطول	العمر	الرقم
68	70	155	28	1
83	85	160	30	2
71	73	154	26	3
79	80	169	29	4
75	77	153	27	5
68.20	69	150	25	6
73	75	160	30	7
89	90	165	26	8
83	84	170	29	9
84	86	163	25	10

### 3-8 خطوات تصميم البرنامج :

#### 3-8-1 الهدف من البرنامج :

1. يهدف البرنامج إلي إنقاص الوزن للسيدات .
2. معرفة مدي تأثير إي الطريقتين أفضل علي إنقاص الوزن لدي السيدات

#### 3-8-2 أسس وضع البرنامج:

قامت الباحثة بتجهيز الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح بعد أن تم المسح المرجعي والأبحاث العلمية والدراسات السابقة. وإختيار التمرينات المناسبة لإنقاص الوزن .

وقد إشتمل علي تجهيز الإجراءات الإدارية ، وقد راعت الباحثة الأسس التالية:

1. ملائمة البرنامج للمستهدفين
2. إختيار المحتوي المناسب للبرنامج
3. تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي
4. الاستعانة ببعض البرامج المشابهة
5. مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء تطبيقه
6. إستخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة
7. مراعاة عوامل الأمن والسلامة للأجهزة المستخدمة
8. مراعاة الفروق الفردية
9. إشمال البرنامج التدريبي علي تمرينات مختلفة لجميع أجزاء الجسم
- 10.تطبق متغيرات حمل التدريب (الشدة ،الحجم، الكثافة)

#### 3-9 خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح :

1. تحديد التمرينات التي تعمل علي إنقاص الوزن للسيدات وفقاً لآراء الخبراء المحكمين .
2. تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح بمدة 4 أسابيع .

3. تحديد الوحدات التدريبية لثلاثة أيام في الأسبوع وفق المراجع السابقة التي تتفق علي تنفيذ الوحدات بعدد 3 أيام في الأسبوع . وقد تم إختيار الأحد . الثلاثاء . الخميس باعتبارها الأنسب لعينة البحث والباحثة .
4. تحديد زمن الوحدة التدريبية 12 دقيقة وفقاً لما أشار إليه مسعود محمود بأن زمن الوحدة التدريبية اليومي من 90-120ق وعلي ذلك تم تحديد الوحدة التدريبية 90دقيقه (مسعود محمود،2003،م ص37، 230).
5. تحديد شدة الحمل الأسبوعية .
6. تحديد حجم الحمل والتكرار .
7. ورأت الباحثة قبل وضع البرنامج التدريبي تحديد شدة وحجم الحمل وفترة الراحة علي النحو التالي :

#### شدة الحمل :

تتراوح شدة الحمل من ( 50 ) إلي ( 80 ) من أقصى قدرة اللاعب .

#### حجم الحمل :

تقل التكرارات كلما زادت شدة الحمل .

#### فترات الراحة :

حتى استعادة الشفاء والعودة للحالة الطبيعية .

### 3-10 طرق التدريب المستخدمة :

1. طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة .
2. طريقة التدريب الفتري متوسط الشدة .
3. طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .

وقد إختارت الباحثة طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة و منخفض وفقاً لما ذكره علاوي (1994) من أن طريقة التدريب الفتري تستخدم في معظم أنواع الأنشطة الرياضية وإنها تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة (محمد حسن علاوي، 1994، ص 17-34) .

قامت الباحثة بوضع النسب المقررة لحمل التدريب علي أساس النواحي التالية :

1. العمر الزمني .
2. الفترة الزمنية المتاحة لتنفيذ البرنامج .

### 3-11 أنواع الحمل المستخدمة :

إستخدمت الباحثة الحمل الأسبوعي التالية:

1. أسبوع الحمل المنخفض .
2. أسبوع الحمل المتوسط .
3. أسبوع الحمل العالي .

### 3-12 القياس القبلي لعينة البحث :

تم إجراء قياس قبلي لعينة البحث لكل من المجموعتين للإختبارات البدنية يوم 2017/1/15م وكانت عينة البحث قوامها (20) مشتركة لكل مجموعة الأولى والثانية بصالة دار الشرطة ببيري .

### 3.13 شروط أداء إختبارات البرنامج التدريبي:

1. أداء التدريبات من قبل عينة البحث بالملابس الرياضية .
2. أداء التدريبات البدنية داخل صالة دار الشرطة ببيري .
3. إستعمال أجهزة وأدوات القياس المستخدمة في البحث وتوفيرها .
4. ضرورة شرح التمرينات بصورة واضحة للمختبرين للحصول علي أفضل نتائج للقياس .
5. تم تحديد الشكل النموذجي في تنفيذ الإثقال التدريبية لكل تمرين حتى ينتهي للمختبرين إستعادة الشفاء بين كل تمرين وآخر .

### 3-14 تنفيذ البرنامج التدريبي :

تم تنفيذ البرنامج في الفترة 2017/2/1م وحتى 2017/3/1م وذلك داخل صالة دار الشرطة ببيري لمدة 4 اسابيع و 3 وحدات تدريبية في الأسبوع .

### 3-15 القياسات أبعديه للبرنامج التدريبي :

تم إجراء قياس بعدي لعينة الدراسة للاختبارات البدنية يوم 2017/3/4م

### 3-16 المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات الميدانية من تطبيق الإختبارات علي المفحوصين ، قامت الباحثة بتفريغ البيانات الخاصة بالإختبارات البدنية في إستمارات خاصة تم إعدادها لهذا الغرض.

قامت الباحثة بإدخال هذه البيانات في الحاسوب بهدف تحليلها إحصائياً بإستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS وذلك للحصول علي معلومات علمية بشأن فروض الدراسة.

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

#### 1.4 تمهيد :

في هذا الفصل قامت الباحثة بإستخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها وفق رأي الخبراء والعلماء والدراسات السابقة للإجابة علي فرضيات الدراسة وذلك بإستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة ،وصولاً إلي تحقيق أهداف الدراسة وللخروج بنتائج دقيقة قدر الإمكان .

#### 2.4 عرض النتائج الخاصة بالفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسات قبل وبعد التمارين:

يوضح جدول رقم (5) و(6) تم إستخدام إختبار (T) عينتين مرتبطتين لدراسة الفرق بين أوزان المبحوثين قبل وبعد التمارين في الحالة الأولى (بدون إستخدام الموسيقى)، وفي الحالة الثانية (بإستخدام الموسيقى) وتم التوصل للنتائج التالية:

يوضح جدول رقم (5) إختبار (T) لعينتين مرتبطتين (قبل وبعد) التمارين بدون إستخدام موسيقى

#### جدول رقم (5)

	متوسط الأوزان	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار	Sig
قبل	81.5	6.9	7.5	0.000
بعد	75.4	7.2		

من الجدول (5) نلاحظ أن قيمة ال sig تساوي 0.000 وبمقارنتها بمستوى المعنوية (0.05) نجد أنها أصغر، مما يعني أنه يوجد تأثير معنوي من قبل التمارين المقترحة (بدون إستخدام الموسيقى) على إنقاص وزن السيدات.

## جدول رقم (6)

يوضح إختبار (T) لعينتين مرتبطتين (قبل وبعد) التمارين بإستخدام موسيقى

	متوسط الأوزان	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار	Sig
قبل	85.1	9.7	16.4	0.000
بعد	80.9	9.3		

من الجدول (6) نلاحظ أن قيمة ال sig تساوي 0.000 وبمقارنتها بمستوى المعنوية (0.05) نجد أنها اصغر، مما يعني أنه يوجد تأثير معنوي من قبل التمارين المقترحة (باستخدام الموسيقى) على إنقاص وزن السيدات.

### 4-3 عرض النتائج الخاصة بالفرض الثاني والذي ينص علي الآتي :

توجد فروق معنوية بين البرنامج المستخدم لإنقاص الوزن بإستخدام الموسيقى وبدون أستخدامها .

حيث يوضح جدول رقم (7) أختبار (t) لعينتين مستقلتين لدراسة الفرق بين العينتين (باستخدام الموسيقى وبدون الموسيقى) وذلك كالآتي:

### جدول رقم (7)

يوضح إختبار (T) لعينتين مستقلتين بإستخدام موسيقى وبدونها

	متوسط الفروقات	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار	Sig
مع موسيقى	6.06	3.42	2.25	0.031
بدون موسيقى	4.2	1.07		

من الجدول (7) نلاحظ أن قيمة ال sig للإختبار تساوي 0.031 وبمقارنتها بمستوى المعنوية (0.05) نجد أنها أصغر، مما يعني أنه توجد فروقات معنوية بين التمارين المستخدمة لإنقاص أوزان السيدات (باستخدام وبدون أستخدام الموسيقى) لصالح التمارين التي تصاحبها الموسيقى

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات والمقترح

تستعرض الدراسة في هذا الفصل ما توصلت اليه الدراسة من إستنتاجات ثم بعض التوصيات وتختتم بملخص البحث وقائمة المراجع العلمية .

#### 1-5 الإستنتاجات :

بناءً علي نتائج التحليل الاحصائي وما أسفر عنه وعلي ضوء مناقشة هذه النتائج توصلت الدراسة إلي الاستنتاجات التالية :

1. يوجد تأثير لقياسات القبليّة والبعديّة في البرامجين المقترحين لأنقاص الوزن .
2. توجد فروقات إحصائية بين البرنامجين بإستخدام الموسيقي وبدون مصاحبة الموسيقي وكان الفرق لصالح البرنامج بمصاحبة الموسيقي .
3. أن للموسيقي أثر كبير في تحسين المزاج والحالة النفسية مما يؤدي الي ممارسة الرياضة بأحسن صوره .
4. عدم الإلتزام ببرنامج غذائي أثناء فترة التدريب يؤدي نتائج عكسية .

#### 2-5 التوصيات :

بناءً علي النتائج التي تحصل عليها البحث من نتائج توصي الدراسة بالاتي:

1. وضع برنامج تدريبي مقنن وفقاً للاسس والمعايير العلمية وأن يكون مواكباً للمتغيرات الرياضية الحديثة .
2. تنفيذ البرنامج من قبل المتخصصين في المجال الرياضي .
3. ضرورة توفير البيئة الجيدة وتوفير مستلزمات التدريب الحديث .
4. تقديم الارشادات اللازمة للمتدربات باهمية الرياضة وممارستها .
5. أن تكون الرياضة مصاحبة بمقاطع او لحن موسيقي لتجنب الملل والزهد والشعور بالتعب

### 3-5 الأقتراحات :

1. أثمر برنامج تدريبي مقترح لتمارينات بمصاحبة الموسيقى وأثارها في إنقاص نسبة الدهون في القياسات الجسمية .
2. برنامج تدريبي مقترح لتمارينات اليوجا وأثارها في النواحي النفسية والصحية.

## 5-4 ملخص البحث :

جاء هذا البحث من خمس فصول حيث أحتوي الفصل الاول منه علي خطة البحث وأشتمل الفصل الثاني علي الإطار النظري والدراسات السابقة ، **المبحث الاول** التدريب الرياضي ، مفهوم وأهمية وأهداف وطرق ومميزات التدريب الرياضي ، حمل التدريب الرياضي وتعريفه ، مكونات حمل التدريب الرياضي ، أنواع حمل التدريب الرياضي طرق ، **المبحث الثاني** التمرينات البدنية ، أهمية وفوائد وتقسيم التمرينات ، أشكال التمرينات ، أوضاع التمرينات ، طريقة كتابة التمرينات ، التمرينات والموسيقى ، أنواع الموسيقى ، الاحساس ، أهمية الأيقاع الحركي ، مفهوم وأهمية وتقسيم وعناصر التمرينات الإيقاعية ، مقومات الحركة ، التمرينات الفنية ، تعريف وأنواع الرقص ، ربط الموسيقى بالعروض الرياضية ، الموسيقى والإيقاع الديناميكي **والمبحث الثالث** البرامج ، ماهية البرامج ، أهمية البرامج في التربية الرياضية ، تصميم البرامج ، مبادئ تصميم البرامج ، فيسولوجيا الرياضة ، مفهوم الرياضة ، التربية ، التربية الرياضية ، أهمية الرياضة ، **والمبحث الرابع** تناول اللياقة البدنية ، اللياقة ، تعريف وأهمية وخصائص وعناصر مكونات اللياقة البدنية ، الصحة ، العافية ، الصحة الشاملة ، اللياقة الهوائية ، اللياقة الهوائية الإيقاعية ، تعريف أنماط الجسم ، تعريف القوام أسباب الإنحرافات القوامية ، **والمبحث الخامس** السمنة ، تعريف وأسباب وأنواع السمنة ، مفهوم وأهمية تركيب الجسم ، قياس نسبة الدهون ، تركيب الجسم ، إنقاص الوزن ، أهداف إنقاص الوزن ، أفضل طرق لإنقاص الوزن ، مميزات المرحلة السنوية ، وتعريف وأهمية الغذاء ، نصائح ، بسطة للشاقة ، وتناول الدراسات السابقة ، التعليق علي الدراسات السابقة ، مايستفاد من الدراسات السابقة وإشتمل **الفصل الثالث** إجراءات البحث وإشتمل **الفصل الرابع** على عرض ومناقشة وتحليل النتائج ثم **الفصل الخامس** إحتوي علي النتائج والإستنتاجات وأهمها يوجد تأثير للقياسات القبلية والبعديّة في البرامج المقترحين لأنقاص الوزن ، أن للموسيقى أثر كبير في تحسين المزاج والحالة النفسية مما يؤدي

التي ممارسة الرياضة بأحسن صوره ، وأن عدم الالتزام ببرنامج غذائي أثناء فترة التدريب يؤدي الي نتائج عكسية ومن أهم التوصيات وضع برنامج تدريبي مقنناً وفقاً للإسس والمعايير العلمية وأن يكون مواكباً للمتغيرات الرياضية الحديثة ،تنفيذ البرنامج من قبل المتخصصين في المجال الرياضي ومن الاقتراحات أثر برنامج تدريبي مقترح لتمرينات بمصاحبة الموسيقى وأثرها على إنقاص نسبة الدهن في القياسات الجسمية ،برنامج تدريبي مقترح لتمرينات اليوجا في النواحي النفسية والصحية

## أولاً: المصادر

### القران الكريم

### ثانياً : المراجع

1. أبوالعلا احمد عبد الفتاح احمد نصر الين سيد ،الرياضة وإنقاص الوزن الطريق الي الرشاقة واللياقة ، دار الفكر العربي ،1994م.
2. أحمد حسن عبد العزيز فسيولوجيا التغذية الرياضية ، دار امجد للنشر، م2006م.
3. أحمد نصر الدين سيد ، مبادئ فسيولوجيا الرياضة ،المركز مركز الكتاب الحديث للطباعة والنشر ،2014م.
4. أكرم الخطايبية ، اولفا بيريزينا ، منهج الحركة الإيقاعية في التربية الرياضية 1998م.
5. أكرام زاكي خطايبية ، أسس برامج التربية الرياضية ،دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ،2011م.
6. أميره حسن محمد،ماهر حسن محمود ، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، م2009.
7. بسطويسى أحمد أسس ونظريات التدريب الرياضي : دار الفكر العربي 1999م.
8. جاسم محمد جندل ، تغذية الرياضيين، دار البداية للنشر والتوزيع ، 2015 م .
9. حمدي احمد السيد ،أحمد محمد عبد العزيز ، التمرينات البدنية ،دار الوفاء لدنيا للنشر ،2012 م .
10. حسين أحمد حشمت ، محمد صلاح الدين ، بيولوجيا الرياضة والصحة، مركز الكتاب للنشر ،2009م .
11. حسن محمد احمد ، إنقاص الوزن الطريق والوسائل ، دار جامعة السودان للنشر والتوزيع 2013 م .
12. خالد محمد الحشاش ، الموسوعة العصرية، دار يافا العلمية ، 2006م.

13. ساري احمد حمدان ، تورما عبد الرزاق سليم ، اللياقة البدنية والصحة ، دار وائل للطباعة 2001م .
14. صديق محمد طولان ، احمد فؤاد الشاذلي ، نادر محمد مرجان الأسس العلمية للتمرينات والعروض الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة .
15. عادل علي حسن اللياقة والصحة (عرض لبعض المشكلات الرياضية وطرق علاجها ) مكتبة المتنبى ، 2012م.
16. عطيات محمد خطاب ، التمرينات للنبات ، دار المعارف ، 1997م ، دار أسامة للنشر والتوزيع .
17. عبد الحميد شرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق أسويا ومعاقين ، مركز الكتاب للنشر ، 2002م .
18. عصام الحسنات : علم الصحة الرياضية
19. عماد الدين أحسان عياد ، الصحة العامة واللياقة البدنية ، دار امجد للنشر والتوزيع ، 2015م .
20. عماد الدين جمال جمعة ، الصحة العامة بين الحقيقة والواقع ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، 2007م .
21. عنايات محمد احمد ، التمرينات الإيقاعية والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي ، 1995م .
22. عمر نصر الدين قشطه ، نبيل محمد مبارك ، الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي بالاتحادات الرياضية الفلسطينية ، دار الوفاء للدنيا النشر والطباعة (ب ، ت)
23. عائد فضل ملحم ، الطب الرياضي الفسيولوجي (قضايا ومشكلات معاصرة) مؤسسة حمادة للدراسات الجامعية للنشر والطباعة، 2011م .
24. فتحي احمد إبراهيم، المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2007 .
25. فاطمة عبد مالح ، عيبر داخل ، التغذية والنشاط الرياضي (مكملات غذائية. أعشاب طبية. منشطات)، مكتبة المجتمع العربي ، 2011م.

26. فاطمة عبد مالح ، نوال مهدي جاسم ، أسماء حمدي كمبش ،  
التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانوية في كليات التربية الرياضية ، مكتبة  
المجتمع العربي 2011م .
27. فراج عبد الحميد توفيق ، أهمية التمرينات البدنية في علاج  
التشوّهات القومية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ،2005م.
28. فراج عبد الحميد توفيق ، موسوعة التمرينات البدنية (تمرينات جمل  
العروض الرياضية ) ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ،2002م .
29. كمال عبد الحميد إسماعيل، عبد المحسن مبارك العازمي ، القياس  
والتقويم في التربية المدرسية ، دار الفكر العربي ،2011م.
30. ليلي عبد العزيز زهران ، التمرينات الفنية والإيقاعية (الأسس العلمية  
والتطبيقية ) ، دار الفكر العربي ،1997م .
31. مدحت قاسم عبد الرزاق ، احمد محمد عبد الفتاح ، الأندية  
الصحية (لياقة . إنقاص وزن . بناء جسم )، دار الفكر العربي،2004م.
32. محمد إسماعيل الهاشمي ، التمرينات والأعمال البدنية ، مركز  
الكتاب الحديث للنشر 2015م .
33. محمد احمد مبيضين ، محمد احمد السكران ،الرياضة والصحة في  
حياتنا، كنوز المعارف للنشر ،2012م .
34. محمد إبراهيم شحاتة، التمرينات الثنائية والتدريبات بالأدوات البسيطة  
، ماهية للنشر والتوزيع ،2015م .
35. محمد إبراهيم شحاتة، التدريب الهوائي (الايروبكس) ، المكتبة  
المصرية للطباعة،2008م .
36. محمد إبراهيم شحاتة، دليل اللياقة البدنية (الجزء الأول مبادئ اللياقة  
البدنية ) المكتبة المصرية للطباعة ،2008م .
37. محمد إبراهيم شحاتة، أساسيات التدريب الرياضي ، المكتبة  
المصرية للطباعة والنشر ،2006م .
38. محمد الحمادي ، منير الخولي : أسس بناء البرامج التربوية الرياضية  
، دار الفكر العربي ،1990م

39. محمد حسن علوي ، محمد نصر الدين رضوان :القياس في التربية الرياضية ، وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي 2000م
40. محمد عجرمة ، صدفى سلامه ، الأنشطة الرياضية للمسنين وقاية وعلاج لإمراض القلب والأوعية الدموية، مركز الكتاب للنشر 2004م .
41. محمد عادل رشدي ،لتغذية في مجال المجال الرياضي ،1999م .
42. محمد صبحي حسانين ،محمد عبد السلام راغب ،القوام السليم للجميع ،دار الفكر العربي 1995م .
43. يسريه إبراهيم موسي : العمليات النفس حركية في الجمباز الإيقاعي في المرحلة الابتدائية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر،2006م
44. محمد إبراهيم مفتي ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ،2001م .
45. مفتي إبراهيم حماد ، المدرب الناجح وإدارة التدريب الرياضي : دار الفكر العربي ، 2003م .
46. مروان عبد المجيد إبراهيم، محمد جاسم الباسري ، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، الوراق للنشر والتوزيع ،2004م .
47. مهند حسين البشتاوي ، احمد إبراهيم الخواجاء، دار وائل للنشر ،2005م .

## ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء و المحكمين

حول تصميم أثر برنامج تدريبات هوائيه بمصاحبة الموسيقى

وبدونها علي إنقاص الوزن لدى عينة من السيدات

(25-30 سنه )

السيد: .....

السلام عليكم ورحمه الله وبركاته ؛؛؛؛

تجري الدارسه / نشوه جبارة الله دراج، بحثا بعنوان دراسة بإستخدام التمرينات الموسيقية والتمرينات الهوائية وأثرها علي إنقاص الوزن للسيدات من (25-30 سنه) بصالة دار الشرطة بالخرطوم و ذلك بغرض نيل درجه الماجستير بإشراف د.ناهد سليمان الضو ولما لكم من ثقل ودراية في هذا المجال وفي ضوء تخصصكم نرجو من سيادتكم الاطلاع علي تصميم البرنامج المرفق وتحكيمه وإفادتنا برأيكم فيه ' ونشكر جهدكم المقدر في خدمة العلم و طلابه .

بالله التوفيق ؛؛؛

الدارسه

ملحق رقم (2)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

السيد: .....

المحترم؛؛؛؛

### الموضوع

تقوم الباحثة بإجراء بحث تكميلي ضمن الحصول علي درجة الماجستير بعنوان دراسة أثر برنامج تدريبات هوائيه بمصاحبة الموسيقىقوبدونها علي إنقاص الوزن لدى عينة من السيدات سن (25-30سنه) نرجو من سيادتكم التكرم مساعدة طالبة الماجستير نشوة جبارة الله بتكملة إجراءات البحث بالصالة النسائية.

وجزاكم الله خير؛؛؛؛

الدارسه

### ملحق رقم (3)

إستمارة القياسات

البيانات الشخصية

.....: الاسم

.....: العمر

.....: الطول

.....: الوزن قبل

.....: الوزن بعد

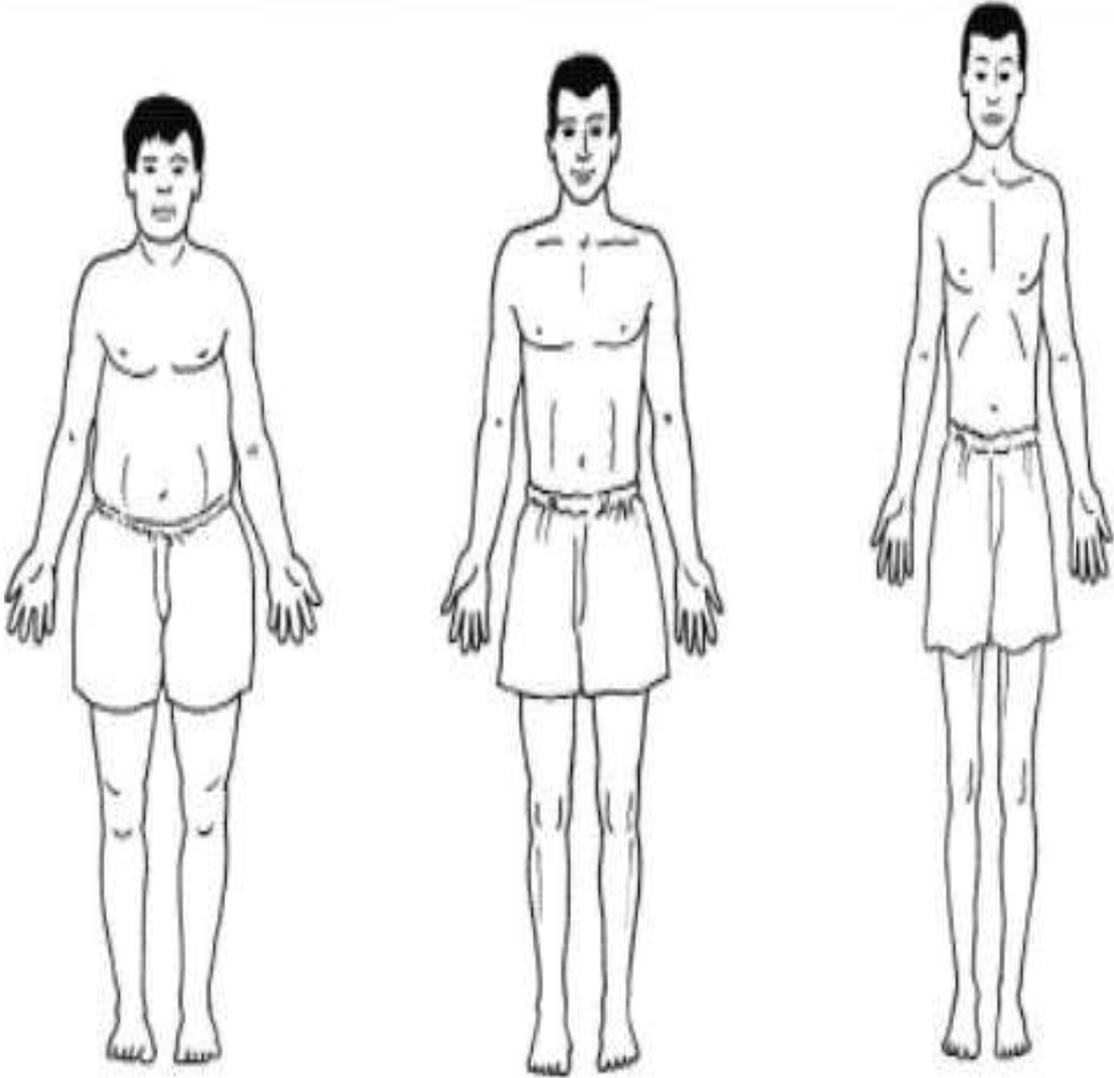
.....: التلفون

#### ملحق رقم (4)

قائمة بأسماء السادة الخبراء في مجال التربية الرياضية المحكمين للبحث

الدرجة العلمية	الاسم	الرقم
بروفيسر	مامور كنجي سلوب	.1
بروفيسر	مبارك ادم محمد أحمد	.2
أستاذ مساعد	مكي فضل المولي	.3
أستاذ مساعد	الطيب حاج ابراهيم	.4
أستاذ مساعد	حاكم يوسف الضو	.5
أستاذ مساعد	عبدالناصر عابدين	.6
أستاذ مساعد	عبد الحفيظ عبد المكرم	.7

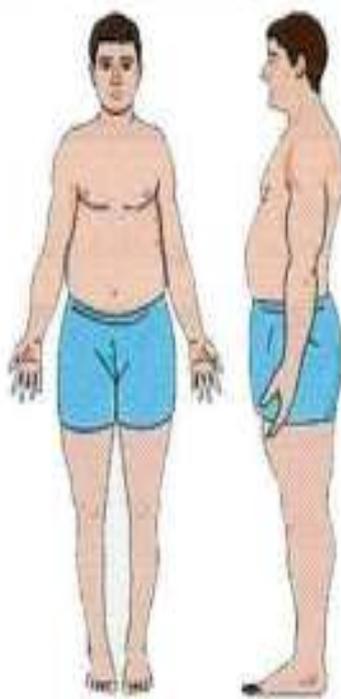
ملحق رقم (5)



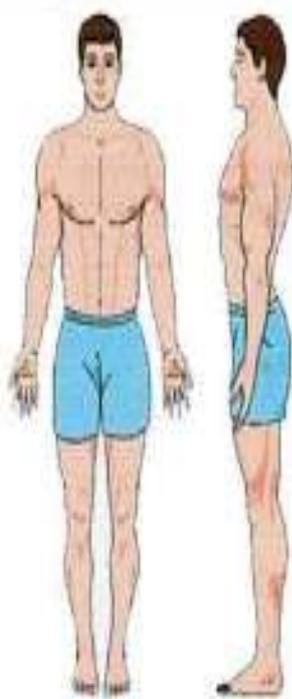
**Endomorph**

**Mesomorph**

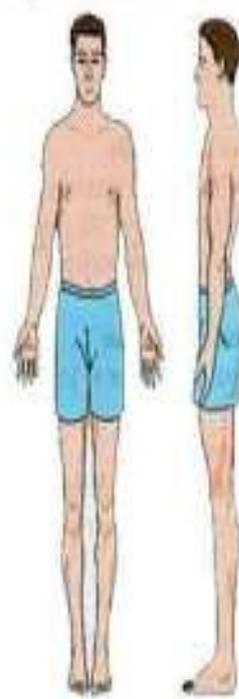
**Ectomorph**



اندومورف



ميزومورف



اكتومورف